

3. Бернштейн, Н.А. О ловкости и её развитии.- М.: Физкультура и спорт, 2010. – 25 с.
4. Винер, И.А. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития / И.А. Винер, Е.С. Крючек, Е.Е. Медведева, Р.Н. Терехина. - М.: Физкультура и спорт, 2014. – 153 с.
5. Заячук, Т.В. Формирование творческих способностей студентов педагогического вуза с использованием средств дисциплин «хореография» и «подвижные игры» / Т.В. Заячук // Ученые записки П.Ф. Лесгафта. – СПб. : ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, май 2007. – №6. – С. 31-36.

ЗНАЧЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ СПОРТСМЕНОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

*Лёвкин А.С.,
ГГУ имени Ф.Скорины
Гомель, Республика Беларусь*

***Аннотация.** В статье представлены результаты исследования по выявлению особенностей социальной поддержки спортсменов с разным уровнем ситуативной тревожности. Обозначена проблема ситуативной (предстартовой) тревожности спортсменов. Предложены рекомендации по снижению тревожности спортсменов.*

***Ключевые слова:** социальная поддержка, тревожность, ситуативная тревожность, спорт, спортивная деятельность*

THE SIGNIFICANCE OF SOCIAL SUPPORT OF ATHLETES WITH DIFFERENT LEVELS OF SITUATIVE ALERT

*Levkin A.S.
GSU named Francisk Skorina
Gomel, Republic of Belarus*

***Annotation.** The article presents the results of a study to identify the characteristics of social support for athletes with varying levels of situational anxiety. The problem of situational (pre-start) anxiety of athletes is indicated. Recommendations are offered to reduce the anxiety of athletes.*

***Key words:** social support, anxiety, situational anxiety, sport, sports activity*

Интерес к феномену социальной поддержки и её роли в сохранении психологического и физического благополучия, укреплении здоровья стремительно возрастает. Проведённые исследования показывают, что люди, получающие разные виды поддержки от семьи, друзей, значимых лиц, отличаются более крепким здоровьем, легче переносят повседневные жизненные трудности и заболевания. Роль социальной поддержки: смягчение влияния стрессов, сохранение здоровья и благополучия, облегчение адаптации, протекционирование развития личности (Сирота Н.А., 1994; Ялтонский В.М., 1995; МоосР.Н., 1994).

Ситуационная тревожность – это обычно временное состояние, но может быть устойчивым, для конкретных ситуаций. Это могут быть экзамены, важный матч для спортсмена, разговор с начальством, общение с незнакомыми или неприятными людьми, от которых можно ожидать чего угодно. Ситуативная тревожность определяется Ч.Д. Спилбергером, как «эмоциональная реакция» которая характеризуется мрачными предчувствиями, субъективными ощущениями напряженности, нервозности, беспокойства и сопровождается активизацией вегетативной нервной системы [1, с. 32].

Нами было проведено исследование с целью выявить особенности социальной поддержки спортсменов с разным уровнем ситуативной тревожности.

Задача диагностики социальной поддержки решалась с помощью Шкалы социальной поддержки (Многомерная шкала восприятия социальной поддержки – MSPSS; Д. Зимет; адаптация В. М. Ялтонский, Н.А.Сирота). Шкала MSPSS состоит из трех субшкал «Друзья» «Семья» и «Близкий человек»[2, с. 63]. И методики «Определение уровня тревожности» (Ч.Д.Спилбергера, Ю.Л.Ханина).

База проведения исследования: ГУ ГГСДЮШОР №8, УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скоринь».

Общее количество респондентов составило 60 человек. Возраст испытуемых составил 19-20 лет.

Таким образом было установлено, что уровень ситуативной тревожности у профессиональных футболистов преимущественно средний (50%), низкий уровень ситуативной тревожности составляет (20%) и высокий — (9%).

У Любителей средний показатель ситуативной тревожности равен (66,6%), высокий у (20%) и низкий у (13,3%) испытуемых.

Если рассматривать 2 группы испытуемых, то мы можем сделать вывод о том, что средний уровень ситуативной тревожности всех 2 групп примерно равен. Это говорит о том что, у испытуемых со средним показателем ситуативной тревожности есть неоконченные дела, которые как бы «тянут», немного отвлекают от правильного толкования того, что происходит сейчас.

Профессиональные футболисты, любители с низкой ситуативной тревожностью в данный момент времени (в течение дня или нескольких последних дней) находятся в состоянии покоя, уравновешенности. Их дела идут хорошо, ничто их не тревожит. Они способны трезво мыслить, адекватно воспринимать действительность. Им требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

У любителей, наблюдается примерно равная высокая ситуативная тревожность. Их явно что-то тревожит и не дает им покоя. Они пытаются забыть о проблемах хотя бы на некоторое время, но они словно сами лезут в голову. Они снова и снова возвращаются к бесполезным мыслям и раздумьям, хотя сами хотят немного от них отдохнуть. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушение внимания, иногда — тонкой координации.

У Профессиональных футболистов с высоким уровнем ситуативной тревожности появляется напряжение, беспокойство, нарушение внимания, снижение работоспособности, повышенная утомляемость и быструю истощаемость.

Исходя из полученных данных можно сделать вывод, что лицам с высоким уровнем личностной тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха в спортивной деятельности. Футболисты со средними показателями должны стараться поддерживать его на данном уровне. Это поможет им сконцентрироваться на предстоящей деятельности. Спортсмены с низким уровнем личностной тревожности должны стремиться к повышению внимания и мотивам деятельности а так же к повышению чувства ответственности. При оценке различий уровня ситуативной тревожности между профессиональными футболистами и любителями, с помощью критерия U – Манна-Уитни, получились следующие результаты.

Полученное эмпирическое значение U эмп (418) находится в зоне незначимости, следовательно, принимается гипотеза о сходстве. Таким образом, можно утверждать, что между профессиональными футболистами и любителями не установлено значимых различий ситуативной тревожности.

Далее мы исследовали уровни социальной поддержки у спортсменов с разным уровнем ситуативной тревожности с помощью Шкалы социальной поддержки (Многомерная шкала восприятия социальной поддержки – MSPSS; Д. Зимет; адаптация В. М. Ялтонский, Н.А.Сирота).

Проведем статистический анализ полученных данных с помощью коэффициента корреляции Спирмена. В результате анализа получены следующие данные:

Уровень связи социальной поддержки любителей с низким уровнем ситуативной тревожности слабый. Уровень связи социальной поддержки любителей со средним уровнем ситуативной тревожности слабый. Связь социальной поддержки любителей с высоким уровнем ситуативной тревожности умеренный. Это свидетельствует о том, что связь существует между уровнем тревожности и социальной поддержкой и она статистически значима.

Микроклимат в команде зависит от взаимодействий между её членами и влияет на эффективность функционирования группы. Тренер также оказывает очень большое влияние на микроклимат.

Социальная поддержка спортсмена со стороны товарищей, тренера, друзей, родителей выражается в:

- эмоциональной поддержке (привязанность);
- поощряющая поддержка (обратная связь при выступлении);
- предоставление информации (совет и чёткое определение роли);
- выслушивание чьих-либо переживаний.

Отрицательные реакции товарищей по команде и тренера (сарказм, резкая критика, отсутствие внимания) могут просто «уничтожить» спортсмена.

Функции социальной поддержки:

- 1) обеспечение похвалы, информации, дружеской поддержки;
- 2) устранение неопределённости, способствующей созданию стрессовых ситуаций;
- 3) помощь в осуществлении физического и психического восстановления;
- 4) повышение эффективности общения.

Для повышения эффективности и надёжности соревновательной деятельности спортсменов, наиболее полной реализации их потенциальных возможностей необходима организация системы психологического сопровождения. В психологическом сопровождении большое внимание должно уделяться системе психотерапевтических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов психических качеств и состояний, необходимых для наилучшей подготовки к соревнованиям и успешного выступления на них. Среди них важное значение имеют обеспечение оптимального уровня тревоги, эффективное преодоление возникающих у спортсменов страхов для достижения наивысшего спортивного результата. Процессом тревожности, переживания, можно в какой-то мере управлять – стимулировать его, организовать, направлять, обеспечивать благоприятные для него условия, стремясь к тому, чтобы этот процесс вел к росту и совершенствованию личности.

Литература:

1 Спилбергер, Ч.Д. Стресс и тревога в спорте / Ч.Д.Спилберг, – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 212 с.

2 Сирота, Н.А. Коппинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский // Обозр. Психиат. И мед. Психологии. - 1994. - №1. – С. 63-74.

НАУЧИТЬ ПЛАВАТЬ МОЖНО ВСЕХ

*Лисаевич Е.П., Бусел Т.А.
ГГУ имени Ф.Скорины
Гомель, Беларусь*

Аннотация. В предоставленной статье рассматривается один из способов обучения плаванию студенческой молодежи. В статье описывается применение преподавателями такого плавательного средства как ласты, которые помогли студентам преодолеть страх перед глубиной воды.