**ИЗУЧЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У СПОРТСМЕНОК В БОЛЬШОМ ТЕННИСЕ**

***Гайнутдинова Элина Энгелевна, студент***

***Талипова Олеся Азатовна, кандидат психологических наук доцент кафедры теоретической и инклюзивной педагогики***

***ЧОУ ВО Казанский инновационный университет им. В.Г.Тимирясова, Россия, Казань***

***Аннотация.*** *В статье исследуется вопрос предсоревновательной тревожности, уровень которой существенно влияет на спортивные результаты спортсменок в Большом теннисе. Также, в статье представлены материалы эмпирического исследования, посвящённого изучению личностной и ситуативной тревожности у спортсменок, в период перед соревнованиями.*

Исследования, касающиеся психологических аспектов тренировочно-соревновательной деятельности в любом виде спорта, а в особенности в женском индивидуальном спорте, требует постоянного, целенаправленного пристального внимания и совместных усилий тренера, спортивного врача и спортивного психолога. Поэтому обращение к проблеме предсоревновательной тревожности у спортсменок в большом теннисе актуально и требует изучения.

Занятия спортом требуют интенсивных физических нагрузок и высокого психологического давления, некоторые спортсмены воспринимают это как борьбу, с которой нужно справиться, что может привести к негативным последствиям, в частности к разрушающей спортсмена тревоге.

Предсоревновательной тревогой называют специфическое ощущение, которое обычно возникает в течение двадцати четырех часов перед соревнованием. Соревновательная тревога это тенденция оценивать конфронтационные ситуации как опасные и соответственно реагировать чувствами напряжения и опасения.

Предсоревновательная тревога была основным направлением исследований в области спортивной психологии. Исследования подтвердили, что высокий уровень беспокойства перед соревнованиями может снизить спортивные результаты. Пытаясь понять это тревожное состояние, многомерная теория (Martens, Vealey & Burton, 1990) утверждает, что субъективные проявления тревоги включают когнитивные и соматические компоненты, а также уверенность в себе. Соматический элемент включает физиологические и эмоциональные компоненты тревоги и напрямую связан с активацией организма. Это влечет за собой серию физических симптомов (повышенный уровень активации физиологических функций), которые автоматически вызываются требованиями конкуренции; эти симптомы сопровождаются нервозностью и напряжением. Однако состояние когнитивной тревожности относится к психическому компоненту тревоги и вызвано негативными ожиданиями или низким уровнем уверенности в себе и своих способностях. Третий компонент получил название уверенности в себе; хотя он не является прямым показателем тревожности, его отсутствие может вызвать у спортсменов когнитивную тревогу.

Есть мнение, что у спортсменов отдельных видов спорта, которые субъективно оцениваются на соревнованиях, проявляются более выраженные симптомы когнитивной тревожности и более низкая уверенность в себе. Что касается пола, женщины проявляют более высокую когнитивную тревогу и более низкую уверенность в себе, чем мужчины. В исследовании 151 юного пловца они сообщили, что женщины демонстрировали более высокий уровень соматической тревожности и более низкий уровень уверенности в себе, чем мужчины.

Табернеро и Маркес (1993) утверждали, что женщины в большей степени, чем мужчины, склонны приписывать свою конкурентную тревогу сомнению в себе и своем потенциале, и этот эффект становится более выраженным с возрастом. От того, как такие спортсмены относятся к стрессу и реагируют на него, определенным образом зависит их успех в теннисе, а также качество их опыта в теннисе. В целом было высказано предположение, что в соревновательных видах спорта высокий уровень стресса может негативно повлиять на познание, физическое состояние спортсменов и, в конечном итоге, на их результаты.

Тем не менее, некоторые исследователи подтвердили идею о том, что спортсмены не обязательно должны воспринимать предсоревновательную тревогу как неблагоприятную; скорее, это может способствовать положительным результатам. Э.Джонс (1995) построил свою направленную интерпретацию модели тревожности на этих понятиях, постулируя, что влияние тревоги на спортивные результаты не зависит от интенсивности тревоги, а, скорее, от того, воспринимает ли спортсмен ее как облегчающую или ослабляющую по отношению к их выполнению упражнений, положительный результат. Таким образом, для одних спортсменов усиление тревожности может быть воспринято как благоприятное для хороших результатов, в то время как другие могут интерпретировать его отрицательно, что влияет на познавательные способности.

Исследование, проведенное психологами Хантоном и Джонсом (1994), установило, что спортсмены высокого и низкого уровня не отличаются друг от друга по уровню когнитивной и соматической тревожности, но спортсмены высокого уровня интерпретируют свои симптомы как более благоприятные для их спортивных результатов. Авторы пришли к выводу, что это может быть связано с более высокой самооценкой спортсменов высокого уровня. В том же духе Джонс С. (1995) утверждает, что спортсмены, которые считают себя способными достичь целей, к которым они стремятся, интерпретируют свои симптомы тревоги как стимулирующие. Между тем спортсмены с негативными ожиданиями в отношении достижения своих целей интерпретируют свои симптомы как вредные для производительности. Между тем Вудман и Харди (2001) сообщают, что люди с высоким уровнем тревожности (высокой интенсивности) обычно воспринимают их как ослабляющие или отрицательно влияющие на производительность.

Мир Большого тенниса характеризуется интенсивными тренировками, требующими соревнований, публичной демонстрацией навыков и оценки другими, а следовательно вопрос предсоревновательной тревожности у спортсменок в большом теннисе актуален. Поэтому нами была поставлена цель - изучить динамику тревожности в предсоревновательный период у спортсменок, выступающих в таком виде спорта как Большой теннис.

Нами было проведено исследование тревожности группы девушек - подростков, занимающейся большим теннисом в спортивном комплексе. ЯРЫШ г. Нижнекамск. В исследовании приняло участие 70 спортсменок. Средний стаж занятий в этом виде спорта, составил от 1 года до 7 лет. Для проведения обследования применялась методика Ч.Д. Спилбергера, в адаптации Ю.Л. Ханина, и интервьюирование «Тренировочная тревожность спортсмена» (Филлипс, модификация О.В. Демидович, Е.В. Мельник) для выяснения и уточнения имеющихся причин тревожности у спортсменов, в период соревнований.

Использование методики Ч.Д. Спилбергера, в адаптации Ю.Л. Ханина показало, что высоким уровнем тревожности обладают 40,63% девушек, средним уровнем - 32,81%, низким уровень тревожности у 26,56% девушек. Интервьюирование позволило определить, что высокий уровень личностной и ситуативной тревожности присущ молодым спортсменкам, с недостаточным опытом соревновательной деятельности и незначительными показателями уровня спортивной квалификации.

Рассматриваемая проблема является значимой для практической профессиональной деятельности тренера и спортивного психолога. Отдельные материалы могут быть полезны родителям и самим спортсменам.

**Список использованной литературы:**

1. Дейнеко А.Х. Тревожность и спортивная мотивация гимнасток в тренировочном процессе и в соревновательный период (сравнительный анализ) / А.Х. Дейнеко, Н.Л. Боляк //. – 2013. – № 4. – С. 172-177.

2. Егоров В.В. Влияние состояния тревожности на эффективность соревновательной деятельности баскетболистов-юниоров / В.В. Егоров // Вестник МГОУ. – 2009. – № 3. – С. 39-44.

***Гайнутдинова Элина Энгелевна***

***Талипова Олеся Азатовна***

***423570 город Нижнекамск, Республика Татарстан, проспект Шинников 44б-419***

***elinagainutdinova18@gmail.com***

***girduki@mail.ru***