Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования

«Гомельский государственный университет

имени Франциска Скорины»

Факультет психологии и педагогики

Кафедра психологии

**Эмоциональное состояние тревожности спортсмена перед соревнованиями**

Курсовая работа

Исполнитель

студент группы ПС-23 С.Д.Толкачев

Научный руководитель

кандидат педагогических наук,

доцент В.Н.Дворак

Гомель 2023

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Введение…..………………………………………………………………….. | 3 |
| 1. Теоретический анализ проблемы тревожности и предстартовых эмоциональных состояний…………………………………………………... | 5 |
| * 1. Состояние тревожности и её возникновение...........................................
 | 5 |
| 1.2. Эмоциональное состояние боевой готовности........................................ | 10 |
| 2. Актуальное состояние проблем тревожности у спортсменов................... | 21 |
| Заключение…………………………………………………………………… | 26 |
| Список использованных источников……………………………………….. | 31 |
| Приложение А………………………………………………………………... | 33 |

# Введение

Актуальность исследования. Предстартовые состояния спортсменов являются значимым фактором их адаптации к соревновательной деятельности.

Психологические переживания спортсменов довольно-таки различны и сложны, поскольку соревнования часто требуют от них придельных напряжения в самых не очень благоприятных условиях. Как известно, в базе психического напряжения присутствует взаимосвязь двух видов регуляции в работе спортсмена: эмоциональный и волевой. Первый порождает переживание, второй - волевое усилие. Их не легкое взаимодействие состоит в том, что любое из них может проявляться как в деятельности, так и друг в друге. Зачастую волнение спортсмена, появляющееся перед самым соревнованием, успешно стимулируют его, при этом снижают волевые усилия к минимуму. В тоже время каждое волевое усилие имеет в своей основе эмоциональное начало. Эмоции, влекут за собой энергетический выброс, а воля же распределяет количество использования этой энергий.

На результат спортсмена оказывает влияние предстартового состояния, оно может влиять как положительно, так и отрицательно. Как будет влиять предстартовое состояние на спортсмена, зависит уже от его индивидуальной степени возбуждения нервной системы.

Высокий уровень страха и тревоги свидетельствуют о внутренней напряженности, неуверенности, склонности к навязчивому беспокойству, нерешительности, пониженной помехоустойчивости. Страх и тревога влияют на готовность человека к действию, качество и результаты выполнения различных заданий. Исследования взаимосвязи тревоги с успешностью спортивной деятельности довольно противоречивы. Одни исследователи считают, что спортсмены (как высоко-, так и низкотревожные) не покажут хороших результатов в деятельности. Другие высказывают мнение, что повышение тревоги является одним из источников, мотивирующих человека на деятельность. Третьи рассматривают тревогу как основной дезорганизатор деятельности. Необходимо отметить, что высокая тревога является фактором, мотивирующим и активизирующим спортсмена только до определенного предела.

Способность контролировать и управлять своими эмоциями, действиями и поведением в предсоревновательный период и в целом весь процесс борьбы на соревнованиях изменчив. В связи с этим, спортсмену нужно уметь правильно управлять своими чувствами, уметь вовремя принять решение, а также корректно и тактично противостоять факторам, которые могут повлиять на предстартовое состояние. Именно то, как проявит себя спортсмен в тои или иной ситуации, как отреагирует на сбивающие факторы, и позволит говорить о его предстартовой и психической готовности.

Практическое значение состояния психической готовности к соревнованию заключается в том, что оно представляет некий фон, по которому протекают те или иные психические процессы, на ориентировку спортсмена в ситуациях на кануне и в ходе соревновательной борьбы, на адекватную этим условиям саморегуляцию, действий, мыслей, чувств, на решение технико-тактических задач. Непосредственно здесь и обнаруживается единство состояния психической готовности с иными сторонами готовности спортсмена к соревнованию.

Предстартовые состояния спортсменов имеют значительную вариативность, опосредованную видом спорта, что показывает необходимость дифференцированного подхода к ускорению и оптимизации уровня психических состояний как одной из базовых составляющих адаптации.

Существует проблема исследования разного состава эмоциональных состояний спортсмена. Как правило, изучается одно состояние, например, эмоциональное возбуждение или тревожность и т.п.

Особенное внимание обращается на предстартовые состояния в сравнительном плане, в спортивной деятельности между различными группами видов спорта данные исследования не проводились. Для определения специфики индивидуального подхода к их оптимизации рассмотрим выраженность и вариативность предстартовых состояний спортсменов независимо от спортивной специализации, в циклических и ациклических видах спорта.

*Цель исследования:*теоретически обосновать значимость эмоционального состояния спортсменов перед соревнованиями

*Задачи:*

- осуществить теоретический анализ проблемы тревожности и предстартовых эмоциональных состояний;

- выявить актуальное состояние проблем тревожности у спортсменов.

*Объект исследования:* Эмоциональное состояние тревожности спротсменов перед соревнованиями.

*Предмет исследования:* Тревожность.

*Методы исследования:* теоретический анализ литературы и интернет источников, эмпирическое исследование, математическая статистика.

*Структура работы:* состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников.

*Нaучнaя нoвизнa:* cиcтемaтизaция иccледoвaний пo прoблеме ocoбеннocтей тревожности и предстартовых эмоциональных состояний в cпoрте.

*Прaктичеcкaя знaчимocть рaбoты* иccледoвaния зaключaетcя в рaзрaбoтке aлгoритмa изучения ocoбеннocтей тревожности и предстартовых эмоциональных состояний в cпoртивнoй деятельнocти.

**1.****Теoретичеcкий aнaлиз прoблемы тревожности и предстартовых эмоциональных состояний.**

 **1.1 Состояние тревоги.**

Состояние тревоги как эмоциональная стресс-реакция может возникнуть в условиях тренировки или соревнования под влиянием реальных или ожидаемых воздействий со стороны той микросреды (партнеров, товарищей по команде, тренера, обслуживающего персонала, знакомых, соперников, семьи и др.), в которой постоянно формируется косвенная или непосредственная оценка игрока, его действия, поведения, отношения.

Например, уровень тревоги игрока будет непрерывно меняться на протяжении баскетбольного поединка. У баскетболиста может быть слегка повышенный уровень тревоги (слегка нервничает и ощущает сердцебиение) перед разыгрыванием мяча, который снижается после того, как игрок войдет в ритм мяча, и значительно повышается (очень нервничает, сердце «летит») в последние минуты равного поединка[1, с. 48].

В отличие от состояния тревоги личностная тревожность представляет собой черту личности – приобретенную поведенческую тенденцию или склонность, влияющую на поведение. Например, для полевого игрока одинаковой квалификации могут оказаться в идентичных условиях (выполнять завершающий удар в конце матча, который может стать победным) и при этом иметь абсолютно противоположные реакции состояния тревоги. Это объясняется характерными особенностями, то есть разными уровнями личностной тревожности[2, с. 5].

Так, одному спортсмену присуща сниженная личностная тревожность, и он не воспринимает выполнение удара, который может решить исход встречи, как чрезмерно угрожающую ситуацию. То есть он, не испытывает выраженного состояния тревоги, чем можно было ожидать в подобной ситуации. Для другого же спортсмена характерна повышенная личностная тревожность, поэтому он воспринимает шанс решить исход поединка в свою пользу (или – «промазать») как чрезмерно угрожающую ситуацию. Он испытывает значительное состояние тревоги, превышающее то, которое можно было бы ожидать в подобной ситуации.

Для людей с высоким уровнем личностной тревожности характерен более высокий уровень состояния тревоги в соревновании, оцениваемых ситуациях по сравнению с людьми с более низким уровнем личностной тревожности. Повышенная тревожность, большое число стресс-факторов, эмоциональные перегрузки – часть карьеры как профессионального, так и начинающего спортсмена[3, с. 22].

Большинство выдающихся спортсменов довольно тревожны. Тревожность может также быть «антиципированной» (т.е. возникать задолго до начала экстремальной ситуации, как результат прогноза предстоящих трудностей: «Я чувствую – сегодня проиграю!») и «символической» (опасность не обязательно затрагивает жизненные интересы, а вызвана проблемами самооценки: «Хорошо, что мы сегодня выиграли, но руководство команды наверняка будет недовольно моими действиями и меня обязательно переведут в запас»)[4, с. 29].

Возникновение состояние тревожности сопровождается рядом причин. К субъективным причинам относятся: предстоящее выступление в соревновании, недостаточная подготовленность спортсмена, ответственность за выступление на соревновании, излишняя возбудимость и тревожность как личностные качества, индивидуально-психологические особенности личности.

К объективным причинам относятся: сила соперников, организация соревнования, необъективное судейство, поведение тренера на соревновании или отсутствие его на соревновании, настрой команды, неправильно организованная предсоревновательная подготовка[5, с. 12].

По данным Б.Дж. Кретти в напряженных видах спорта с наличием физического контакта тревожность участника чаще связана с последующим социальным неодобрением или похвалой, чем с опасением получить травму. Поэтому уровень тревожности, который может мешать деятельности, по-видимому, связан с отношением человека к успеху и неудачи и с его общей потребностью в достижении[6, с 189].

Е.П. Ильин установил, что у спортсменов разных специализаций уровень тревожности различается (таблица 1.1), это неоднократно отмечалось и в других исследованиях[7, с. 241].

**Таблица 1.1 – Выраженность личностной тревожности в различных видах**

**спорта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Специализация | Высокая | Средняя | Низкая |
| Легкая атлетика | 65 | 20 | 15 |
| Гимнастика | 70 | 15 | 15 |
| Борьба | 25 | 60 | 15 |

Таким образом, в зависимости от этапа подготовки в уровне тревожности борцов происходят значительные изменения. Ребята, не владеющие определенными навыками психической саморегуляции, имея маленький опыт соревновательной деятельности, при недостатке информации о соперниках на предстоящих соревнованиях, становятся легковозбудимы, не уверены в собственных силах, их достаточно просто сбить с положительного настроя. У них появляются различные «страхи проигрыша», боязнь порицания от тренера и негативной оценки окружающих. Тогда как в режиме тренировок они достаточно спокойны, уверены в себе [8, с. 77].

Уровень тревожности влияет и на выбор спортсменами того или иного стиля спортивной деятельности. Так, у высокотревожных борцов атакующий стиль встречается редко, несколько чаще наблюдается контратакующий стиль и еще чаще – универсальный стиль[9, с. 63].

При всем разнообразии признаков тревожности спортсмена перед стартом А.В. Родионов в целях практической психокоррекционной работы с тревожными спортсменами рассматривает особенности соматической и когнитивной тревожности. Соматическая тревожность не очень страшна для спортсмена и часто снимается хорошей разминкой. Соматическая тревожность – хорошая исходная позиция для формирования нужного настроя на победу. Иначе выглядит ситуация с когнитивной тревожность, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует чувство свежести даже после ночного сна, часто бывают головные боли, сон короткий, с тревожными сновидениями[10, с. 114].

Не всякая тревожность действует неблагоприятно на деятельность. Для успешного выступления необходим некоторый оптимальный уровень – это так называемая «полезная тревожность» (рисунок 1.1).



 Уровень тревоги

**Рисунок 1.1 – Закон Йеркса-Додсона**

Оценка спортсменом своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. С другой стороны, если спортсмен чрезмерно встревожен или подошел к соревнованию с отношением «а мне все равно», то скорее всего он выступит неудачно[11, с. 3].

Тревожный спортсмен охотнее будет обсуждать свои слабости и недостатки, чем не тревожный. Тревожность часто проявляется в поведении, которое можно было бы назвать чрезмерной чувствительностью к раздражению. Спортсмен, который входит в незнакомый зал или на чужое поле и начинает при этом жаловаться на что-то (слишком крутой вираж у дорожки, не то освещение, перекладина не как у нас), тем самым косвенно говорит тренеру, что он в той или иной мере встревожен.

# *Предстартовое состояние спортсменов.*

В современной психологии спорта проблема психологической коррекции предстартовых эмоциональных состояний продолжает оставаться одной из значимых и актуальных, как в теоретическом, так и практическом смысле[12, с. 16].

В настоящее время в спорте, и особенно в спорте высших достижений, значительно выросли требования к высокому уровню сбалансированной физической и психологической подготовки спортсменов. С одной стороны, спортсмены должны быть функционально готовы к большим, часто запредельно высоким физическим нагрузкам на организм. С другой стороны, высокое эмоциональное напряжение, свойственное ситуациям, связанным с осуществлением тренировочно-подготовительной и в особенности, соревновательной спортивной деятельности, требует от спортсменов высокого уровня эмоциональной устойчивости ко всем стресс-факторам, сопряженным с занятиями спортивной деятельностью[13, с. 98].

В итоге многие спортсмены, имеющие определенные задатки к занятиям спортом, так и не могут в полной мере реализовать имеющийся у них потенциал. И, как правило, после серии неудачных выступлений в соревнованиях уходят из спорта.

В то же время при условии проведения грамотно организованной методики психологического сопровождения, направленной на психологическую коррекцию предстартовых эмоциональных состояний, данные спортсмены получают необходимый багаж знаний и практических навыков, позволяющих им оценивать и вносить целенаправленные коррективы в свое эмоциональное состояние, добиваясь тем самым оптимального состояния физических и психологических кондиций, способствующих успешному осуществлению спортивной соревновательной деятельности. Они имеют все шансы реализовать себя в спортивной деятельности, и, возможно даже, представлять свое государство на международной арене, повышая его престиж в глазах международной общественности[14, с. 75].

Предстартовые состояния: оптимальное психическое состояние, взволнованность, психическая напряженность, боевая готовность, самоуспокоенность, стартовая лихорадка, апатия, тревога, предсоревновательный стресс, неуверенность, самоуверенность, робость, боязнь, растерянность, испуг, страх и др. [15, с. 12].

В настоящее время в психологии спорта ученые выделяют три предстартовых эмоциональных состояния:

Предстартовая лихорадка. Впервые характерные особенности, свойственные данному феномену были описаны О.А. Черниковой в 1937 году[16, с. 4]. Предстартовая лихорадка представляется в следующих особенностях. Главное, что определяет интенсивность и содержание – это сильное возбуждение нервно-психической сферы. Возникает в случае сильным стремлением достичь успех, который сопровождается эмоциональным возбуждением, так же наблюдается неустойчивость волнения и переживания, вследствие чего начинается упрямство, хамство, чрезмерная раздражительность, часто ведущей к напряженным отношениям с окружающими, вплоть до открытых конфликтов[17, с. 51].

В этот момент спортсмены начинают проявлять спешку, растерянность, суетливость, критично реагирует на раздражители, скованный в движениях, нарушена координация движений. Пропадает способность правильно оценивать возможности соперника. При этом часто завышают именно свои возможности, появляется большая самоуверенность. Не за исключением и случаи проявления страха перед соперниками. Причиной всех этих изменений является изменение физиологических показателей[18, с. 79].

Эмоциональное состояние предстартовой апатии чаще всего бывает вызвано, чрезмерным по силе оказываемого воздействия и долгим по времени своей продолжительности, эмоциональным возбуждением спортсмена, на смену которому приходит торможение. Физиологической основой психики является нервная система, которая функционирует подобно другим системам – мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и т. д., но гораздо чувствительнее к различным воздействиям[19, с. 44].

Именно нервная система управляет деятельностью организма, координируя работу всех его систем. Стартовой апатией в основном страдают те спортсмены, которые были до этого в состоянии предстартовой лихорадки[7, с. 218].

Также проявление стартовой апатии может быть обусловлено отсутствием интереса конкретного спортсмена к результатам осуществляемой им спортивной деятельности. Она может проявляться в виде усталости, общей вялостью, сонливостью, снижением реакции, боязнь перед противником, рассеянным вниманием, снижением памяти, ухудшением координации, замедляется частота сердечных сокращений. Ощущения, сопровождающиеся физической слабостью, приводят к отсутствию желания преодолевать напряжение[20, с. 4].

**1.2 Эмоциональное состояние боевой готовности**

Эмоциональное состояние боевой готовности (воодушевление) однозначно признано подавляющим большинством авторов, наиболее оптимальной формой, необходимой для достижения успеха в экстремальных быстро меняющихся условиях осуществляемой борьбы. Боевая готовность влечет за собой оптимальную степень нервного и эмоционального возбуждения. Спортсмен в состояние боевой готовности чувствует прилив сил и энергии, появляется настрой и желание бороться. Он уверен в своей победе, в любой момент готов пороться для достижения успеха. Спортсмен быстро мыслит, хорошо координирован, движения свободные и легкие. К неблагоприятным факторам устойчив, трудно вывести из себя, на решение и ошибки судей реагирует корректно. К старту подходит с «холодной головой», четко знает и помнит свои цели и задачи[21, с. 73].

Ю.В. Щербатых утверждает, что «…специфика протекания спортивного стресса напоминает учебный стресс». В связи с чем, данный автор, выделяет у спортсменов стрессы тренировочного периода и стрессы, вызванные соревнованиями[22, с. 13].

Тревожность, связанная с тренировочным процессом, по мнению Ю.В. Щербатых, может определяться непомерными тренировочными нагрузками, травмами, неадекватными или чрезмерными ожиданиями будущих спортивных результатов и т.д.

Тревожность, вызванная соревнованиями, может быть форсирована своими неудачными выступлениями либо, наоборот, удачными выступлениями конкурентов, конфликтами с тренером или судьями, чрезмерным перенапряжением и т. д.

Так, в первой группе причин тревожности ключевую роль играют когнитивно-эмоциональные факторы, тогда как во второй группе – экстремальное физическое и эмоциональное напряжение. Кроме того, по мнению Б.А. Вяткина[11, с. 2], можно выделить такие три формы соревновательного стресса, как предстартовая лихорадка, стартовая апатия и боевая готовность.

Так, первая форма спортивного стресса проявляется в непомерном перевозбуждении нервной системы, неоправданно увеличенном тонусе мышц и затруднениях в поддержании ясности тактического мышления. При этом вегетативный баланс организма сдвинут в сторону преобладания тонуса симпатической нервной системы. Вторая форма соревновательного стресса наблюдается при продолжительном ожидании состязаний и в спортивном лексиконе выступает как «перегорание» спортсмена. Эта форма сопровождается ваготонией – преобладанием тонуса парасимпатической нервной системы и проявляется у спортсменов в виде сниженной мотивации и общей слабости[23, с. 289].

Третья форма является наиболее оптимальной формой соревновательного стресса и представляет своеобразную собой боевую готовность, дающую возможность достичь оптимальных спортивных результатов, и выступает вариантом эустресса.

Все методы эмоциональной коррекции условно можно разделить на две группы.

Первая группа методов, применяемая в психологическом сопровождении спортивной деятельности, направлена на достижение спортсменом релаксации[24, с. 80].

Вторая группа методов направлена на достижение спортсменом мобилизации.

В азиатских школах большинство психологов и тренеров большую работу проделывают именно в психологической подготовке спортсменов, а если точнее быть, то на развитие умений сохранять спокойствие в трудных ситуациях, дабы душевная гармония может быть нарушена. Это может привести к тому, что спортсмен утратит способность быстро и точно оценивать, и принимать решение[25, с. 719].

В английском языке тревога и тревожность обозначаются одним словом – anxiety, и при чтении иностранной литературы для разведения понятий надо обращать внимание на контекст их использования. В русском языке это разные слова. Тревога – это эмоциональное переживание, а тревожность – психологическая особенность, устойчивое свойство человека, характерная черта. Человека, который часто испытывает состояние тревоги считают тревожным [26, с. 90].

Тревога определяется как эмоциональное состояние острого внутреннего беспокойства, связываемого в сознании человека с прогнозированием опасности [27, с. 461].

Интенсивная степень тревоги – паника, ужас – оказывает на психофизиологические функции человека дезорганизующее воздействие, блокируя эффективное функционирование психических функций. Охваченный ужасом человек теряет способность адекватно оценивать происходящие события, анализировать полученную информацию, конструировать адекватную реальности модель окружающего мира и принимать правильные решения. В этом случае тревога оценивается как деструктивное эмоционально-негативное психическое состояние, требующее коррекции.

В психологической литературе сосуществуют два базовых термина, которые в ряде случаев используются как синонимы, но чаще разводятся в качестве самостоятельных понятий: тревога и тревожность. Различают тревожность как свойство личности, как относительно постоянную, относительно неизменную в течение жизни черту (личностная тревожность) и тревогу как отрицательное эмоциональное состояние, относительно длительное, связанное с изменением нервно-психической деятельности (ситуативная тревога). При этом определение тревоги как состояния является базовым, ключевым для определения тревожности как свойства личности: тревожность – это «склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги» [28, с. 61]. По мнению ряда авторов, длительно существующее состояние тревоги может становиться свойством личности, переходя в категорию тревожности.

Тревожность рассматривается в качестве одного из основных параметров индивидуальных различий. Как правило, она повышена при нервно-психических и хронических соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, переживающих последствия психической травмы, у лиц с отклоняющимся поведением. Тревожность в структуре интегральной индивидуальности относится к уровню свойств личности и понимается как ожидание неблагополучного исхода в относительно нейтральных, не содержащих реальной угрозы ситуациях.

Личностная тревожность – это относительно устойчивая индивидуальная характеристика человека, дающая представление о его склонности: а) воспринимать достаточно широкий круг ситуаций как угрожающих его самооценке, самоуважению и престижу; б) реагировать на эти ситуации проявлением состояния тревоги. Личность с выраженными чертами тревожности, – отмечает Ч.Д. Спилбергер, – склонна воспринимать окружающий мир как заключающий в себе угрозу и опасность в значительно большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности. По мнению Л.Н. Собчик, показатели тревожности достоверно сопряжены с мотивацией избегания. Как субъективное проявление неблагополучия личности, тревожность находится в центре внимания врачей-психиатров, психотерапевтов, клинических психологов. Некоторыми авторами тревожность рассматривается как сложный конструкт, включающий в себя, наряду с традиционно определяемыми тревогой и страхом, еще и невротизм, то есть снижение адаптивных возможностей и готовность к формированию невротических болезненных расстройств [28, с. 13].

В отличие от состояния тревоги личностная тревожность представляет собой черту личности – приобретенную поведенческую тенденцию или склонность, влияющую на поведение. Например, два игрока одинаковой квалификации могут оказаться в идентичных условиях (выполнять завершающий удар в конце матча, который может стать победным) и при этом иметь абсолютно противоположные реакции состояния тревоги. Это объясняется характерными особенностями, то есть разными уровнями личностной тревожности. Так, одному спортсмену присуща сниженная личностная тревожность, и он не воспринимает выполнение удара, который может решить исход встречи, как чрезмерно угрожающую ситуацию. То есть он, не испытывает выраженного состояния тревоги, чем можно было ожидать в подобной ситуации. Для другого же спортсмена характерна повышенная личностная тревожность, поэтому он воспринимает шанс решить исход поединка в свою пользу (или – «промазать») как чрезмерно угрожающую ситуацию. Он испытывает значительное состояние тревоги, превышающее то, которое можно было бы ожидать в подобной ситуации [28, с. 51].

Понятие «тревога» было введено в психологию З.Фрейдом (1925), разводившим страх как таковой, конкретный страх и неопределенный, безотчетный страх – тревогу, носящую глубинный, иррациональный, внутренний характер [29, с. 168].

В отличие от страха как реакции на угрозу человеку как существу биологическому, когда опасности подвергается жизнь человека, его физическая целостность, тревога всегда связана с социальным аспектом. Она представляет собой переживание, возникающее при угрозе человеку как социальному объекту, когда опасности подвергаются его положение в обществе: его ценности, представления о себе, потребности, затрагивающие ядро личности. Тревога всегда связана с ожиданием неудач в социальном взаимодействии. И в этом случае она рассматривается как эмоциональное состояние, связанное с возможностью фрустрации социальных потребностей [29, с. 169]. В современной психологии тревогу как психическое состояние часто называют ситуативной или реактивной тревожностью, так как она связана с конкретной внешней ситуацией.

Следует отметить, что, хотя на уровне субъективного переживания тревога скорее является негативным состоянием, ее воздействие на поведение и деятельность человека неоднозначно. В связи с этим в современной психологии выделяют два вида тревоги: мобилизующую и расслабляющую (дезорганизующую). Мобилизующая тревога дает дополнительный импульс к деятельности, в то время как расслабляющая тревога снижает ее эффективность вплоть до полного прекращения и общей дезорганизации деятельности [30, с. 249].

Исследованиями показано, что состояние тревоги может варьироваться по интенсивности и изменяться во времени как функция уровня стресса, которому подвергается человек. Тревоге наименьшей интенсивности соответствует ощущение внутренней напряженности, выражающееся в переживаниях напряженности, настороженности, дискомфорта. Оно не несет в себе признаков угрозы, а служит сигналом приближения более выраженных тревожных явлений. Данный уровень тревоги имеет наибольшее адаптивное значение. Наиболее интенсивное проявление тревоги – тревожно-боязливое возбуждение – выражается в потребности в двигательной разрядке, поиске помощи, что максимально дезорганизует поведение человека [31, с. 245]. Таким образом, тревога до определенного момента может стимулировать деятельность, но, преодолев рубеж «зоны оптимального функционирования» индивида, начинает производить дезорганизующий эффект.

Дезорганизующим эффектом обладает только интенсивная тревога. Для психологов именно она представляет наибольший интерес, поскольку этот вид тревоги в субъективном опыте человека является «проблемным». Интенсивная тревога, оказывающая дезорганизующее влияние на деятельность, – это крайне неблагоприятное для человека состояние, требующее преодоления или трансформации.

В современных условиях в спорте часто констатируется тот факт, что многие спортсмены повседневно испытывают чувство тревожности. Тревожность – эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и появляющееся в ожидании неблагополучного развития событий, обычно связано с ожиданием неудач в социальном взаимодействии (у спортсменов – в спортивной деятельности) [27, с. 218]. По мнению Спилбергера Ч.Д., она представляет собой генерализованный, диффузный или беспредметный страх, источник которого может оставаться неосознанным. Она также нередко рассматривается как механизм развития неврозов. В этом случае ее возникновение связано с наличием глубоких внутренних конфликтов на почве завышенного уровня притязаний, недостаточности внутренних ресурсов для достижения поставленной цели, рассогласования между потребностью и нежелательностью способов ее удовлетворения [32, с. 166].

Под личностной тревожностью понимается индивидуальная черта личности человека, отражающая его предрасположенность к эмоционально отрицательным реакциям на различные жизненные ситуации, несущие в себе угрозу для его Я (самооценки, уровня притязаний, отношения к себе и т.п.). Личностная тревожность – это стабильная склонность человека реагировать на подобны социальные ситуации повышением тревоги и беспокойства.

Для людей с высоким уровнем личностной тревожности характерен более высокий уровень состояния тревоги в соревновании, оцениваемых ситуациях по сравнению с людьми с более низким уровнем личностной тревожности. Повышенная тревожность, большое число стресс-факторов, эмоциональные перегрузки – часть карьеры как профессионального, так и начинающего спортсмена [33, с. 8].

Ситуационная тревожность определяется как временное, устойчивое только в определенных жизненных ситуациях состояние тревожности, порождаемое такими ситуациями и, как правило, не возникающее в иных ситуациях. Это состояние возникает как привычная эмоциональная и поведенческая реакция на подобного рода ситуации. Ими, например, могут быть переговоры с официальными лицами, разговоры по телефону, экзаменационные испытания, общение с незнакомыми людьми противоположного пола или иного, чем данный человек, возраста [34, с. 144].

Возникновение состояние тревожности сопровождается рядом причин. К субъективным причинам относятся: предстоящее выступление в соревновании, недостаточная подготовленность спортсмена, ответственность за выступление на соревновании, излишняя возбудимость и тревожность как личностные качества, индивидуально-психологические особенности личности. К объективным причинам относятся: сила соперников, организация соревнования, необъективное судейство, поведение тренера на соревновании или отсутствие его на соревновании, настрой команды, неправильно организованная предсоревновательная подготовка [35, с. 119].

Зачастую тревожность обусловлена неосознаваемостью источника опасности. Функционально тревожность не только предупреждает о возможной опасности, но и побуждает к поиску и конкретизации этой опасности, к активному исследованию действительности с целью определить угрожающий предмет [34, с. 144].

Возникновение тревожности обусловлено рядом причин, например – вытеснением в бессознательное желаний человека. Когда желания индивида начинают противоречить правилам, которые диктует общество, и их нарушение может привести к наказанию или осуждению, первые начинают вытесняться психикой в бессознательное. Отсутствие реализации желаний в итоге приводит к росту тревожности [36, с. 56].

Другой причиной возникновения тревожности является внутренний конфликт, противоречивость стремлений человека: когда одно желание противоречит другому, одна потребность мешает другой [36, с. 58]. Это внутреннее состояние может быть вызвано непоследовательными требованиями к человеку ближайшего социального окружения; неадекватными требованиями, несоответствующими собственным возможностям и стремлениям; негативными требованиями, которые ставят спортсмена в униженное, зависимое положение. Во всех трех случаях страх невыполнения этих требований вызывает чувство «потери опоры», утраты прочных ориентиров в жизни, опасение, вызванные незначительными раздражителями. Конкретными формами страха быть «не таким» являются страхи не успеть, опоздать, сделать не то, не так, быть осужденным или наказанным.

Независимо от причины, тревожность мешает добиться высоких достижений в спорте, особенно в единоборствах. Поэтому тренеру необходимо отслеживать уровень тревожности у каждого отдельного спортсмена и принимать меры по ее минимизации [37, с. 59].

В настоящее время отношение к явлению тревожности в психологии существенно изменилось, и мнения относительно этой личностной особенности становится менее однозначными и категоричными. Современной подход к феномену тревожности основывается на том, что последнюю не стоит рассматривать как изначально негативную черту личности; она представляет собой сигнал неадекватности структуры деятельности субъекта по отношению к ситуации. Для каждого человека характерен свой оптимальный уровень тревожности, так называемая полезная тревожность, которая является необходимым условием развития личности [38, с. 134].

В современной психологии тревожность рассматривается как один из основных параметров индивидуальных различий. При этом ее принадлежность к тому или иному уровню психической организации человека до сих пор остается спорным вопросом; ее можно трактовать и как индивидуальное, и как личностное свойство человека.

Первая точка зрения принадлежит В.С. Мерлину и его последователям, которые трактуют тревожность как обобщенную характеристику психической деятельности, связанную с инертностью нервных процессов, то есть как психодинамическое свойство темперамента.

Вторая точка зрения (Прихожан А.М., 1998) трактует тревожность как личностное свойство, которое формируется в результате фрустрации межличностной надежности со стороны ближайшего окружения.

К настоящему моменту и механизмы формирования тревожности так же остаются неопределенными. Остается открытым, спорным вопрос: является ли она врожденной, генетически обусловленной чертой, или складывается под влиянием различных жизненных обстоятельств.

Исследования А.М. Прихожан показали, что существуют различные формы тревожности, то есть особые способы ее переживания, осознания, вербализации и преодоления. Среди них можно выделить следующие варианты переживания и преодоления тревожности.

Открытая тревожность – сознательно переживаемая и проявляющаяся в деятельности в виде состояния тревоги [17, с. 94]. Она может существовать в различных формах, например:

* как острая, нерегулируемая или слабо регулируемая тревожность, чаще всего дезорганизующая деятельность человека;
* регулируемая и компенсируемая тревожность, которая может использоваться человеком в качестве стимула для выполнения соответствующей деятельности, что, впрочем, возможно преимущественно в стабильных, привычных ситуациях;
* культивируемая тревожность, связанная с поиском «вторичных выгод» от собственной тревожности, что требует определенной личностной зрелости (соответственно, эта форма тревожности появляется только в подростковом возрасте).

 - Скрытая тревожность – в разной степени неосознаваемая, проявляющаяся либо в чрезмерном спокойствии, нечувствительности к реальному неблагополучию и даже отрицании его, либо косвенным путем через специфические формы поведения (теребление волос, расхаживание из стороны в сторону, постукивание пальцами по столу и т.д.) [39, с. 314]:

* неадекватное спокойствие (реакции по принципу «У меня все в порядке!», связанные с компенсаторно-защитной попыткой поддержать самооценку; низкая самооценка в сознание не допускается);
* уход от ситуации.

Специфическая особенность тревожности как личностного свойства заключается в том, что она имеет собственную побудительную силу, выступает как мотив, имеющий достаточно устойчивые, привычные формы его реализации в поведении, что является специфической особенностью сложных психологических новообразований аффективно-потребностной сферы [40, с. 52]. Возникновение и закрепление тревожности во многом обусловлено неудовлетворением актуальных потребностей человека, которые приобретают гипертрофированный характер.

Таким образом, тревожность представляет собой фактор, опосредующий поведение человека либо в конкретных, либо в широком диапазоне ситуаций. Несмотря на то что существование феномена тревожности у психологов не вызывает сомнений, ее проявление в поведении проследить довольно сложно. Это связано с тем, что тревожность часто маскируется под поведенческие проявления других проблем, таких как агрессивность, зависимость и склонность к подчинению, лживость, лень как результат «выученной беспомощности», ложная гиперактивность, уход в болезнь и т.д. [41, с. 261].

Говоря о тревожности как о психическом свойстве следует особо отметить, что она имеет ярко выраженную возрастную специфику. Для каждого возраста существуют определенные области действительности, которые вызывают повышенную тревогу у большинства детей, вне зависимости от реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования. Эти «возрастные пики тревожности» детерминированы возрастными задачами развития [42, с. 49].

Так у дошкольников и младших школьников тревожность является результатом фрустрации потребности в надежности, защищенности со стороны ближайшего окружения (ведущей потребности этого возраста). Таким образом, тревожность в этой возрастной группе представляет собой функцию нарушений с близкими взрослыми.

По мнению Прихожан А.М., устойчивым личностным образованием тревожность становится к подростковому возрасту. До этого момента она является производной широкого круга социально-психологических нарушений, представляя собой более или менее генерализованные и типизированные ситуационные реакции. В подростковом возрасте тревожность начинает опосредоваться Я-концепцией ребенка, становясь тем самым собственно личностным свойством [43, с. 53]. Я-концепция подростка часто противоречива, что вызывает трудности в восприятии и адекватной оценке собственных успехов и неудач, подкрепляя тем самым отрицательный эмоциональный опыт и тревожность как личностное свойство. В этом возрасте тревожность возникает как следствие фрустрации потребности устойчивого удовлетворительного отношения к себе, чаще всего связанного с нарушениями отношений со значимым другими.

Аналогичные тенденции сохраняются и в период ранней юности. К старшим классам тревожность локализуется в отдельных сферах взаимодействия человека с миром: школа, семья, будущее, самооценка. Ее появление и закрепление связано с развитием рефлексии, осознания противоречий между своими возможностями и способностями, неопределенностью жизненных целей и социального положения [44, с. 15].

Важно также отметить, что, по исследованиям А.М. Прихожан, тревога начинает оказывать мобилизующее влияние только с подросткового возраста, когда она может стать мотиватором деятельности, подменяя собой другие потребности и мотивы. В дошкольном и младшем школьном возрасте тревога вызывает только дезорганизующий эффект [45, 301].

Таким образом, чтобы адекватно и качественно диагностировать тревожность, нужно знать и учитывать следующие существенные моменты [46, с. 98]:

1. В современной психологии тревога понимается как психическое состояние, а тревожность – как психическое свойство, детерминированное генетически, онтогенетически или ситуационно. Тревожность как устойчивая личностная черта формируется только в подростковом возрасте. До этого она является функцией тревоги.
2. Тревога как психическое состояние, и тревожность как психическое свойство находятся в конфронтации с базовыми личностными потребностями: потребностью в эмоциональном благополучии, чувстве уверенности, безопасности.
3. Тревожность не всегда стоит рассматривать как изначально негативную черту личности; она представляет собой сигнал неадекватности структуры деятельности субъекта по отношению к ситуации. Для каждого человека характерен свой оптимальный уровень тревожности, так называемая полезная тревожность, которая является необходимым условием развития личности.
4. И тревога как психическое состояние, и тревожность как психическое свойство оказывают неоднозначное действие на эффективность деятельности. Тревога до определенного момента может стимулировать деятельность, оказывать мобилизующий эффект, но, преодолев рубеж «зоны оптимального функционирования» личности, достигнув своей интенсивности, начинает производить дезорганизующий эффект. Дезорганизующим эффектом обладает только интенсивная тревога.
5. Тревога и тревожность может выполнять мобилизующую роль, связанную с повышением эффективности деятельности, начиная с подросткового возраста. На деятельность дошкольников и младших школьников она оказывает только дезорганизующее влияние, снижая ее продуктивность.
6. Тревога и тревожность не всегда осознаются человеком и могут регулировать его поведение на неосознаваемом уровне. Проследить проявление тревожности в поведении человека бывает довольно сложно, так как она может маскироваться под поведенческие проявления других проблем.

Е.П. Ильин (2008) установил, что у спортсменов разных специализаций уровень тревожности различается, это неоднократно отмечалось и в других исследованиях [47, с. 271]. В Оренбургском государственном университете было проведено исследование М.А. Носенко, Г.Б. Холодова по выявлению уровня тревожности борцов в подготовительный и соревновательный периоды. Таким образом, в зависимости от этапа подготовки в уровне тревожности борцов происходят значительные изменения. Ребята, не владеющие определенными навыками псхической саморегуляции, имея маленький опыт соревновательной деятельности, при недостатке информации о соперниках на предстоящих соревнованиях, становятся легковозбудимы, не уверены в собственных силах, их достаточно просто сбить с положительного настроя. У них появляются различные «страхи проигрыша», боязнь порицания от тренера и негативной оценки окружающих. Тогда как в режиме тренировок они достаточно спокойны, уверены в себе. Уровень тревожности влияет и на выбор спортсменами того или иного стиля спортивной деятельности.

При всем разнообразии признаков тревожности спортсмена перед стартом А.В. Родионов (2002) в целях практической психокоррекционной работы с тревожными спортсменами рассматривает особенности соматической и когнитивной тревожности [48, с. 163].

Соматическая тревожность не очень страшна для спортсмена и часто снимается хорошей разминкой. Соматическая тревожность – хорошая исходная позиция для формирования нужного настроя на победу. Иначе выглядит ситуация с когнитивной тревожность, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует чувство свежести даже после ночного сна, часто бывают головные боли, сон короткий, с тревожными сновидениями [49, с. 136].

Не всякая тревожность действует неблагоприятно на деятельность. Для успешного выступления необходим некоторый оптимальный уровень – это так называемая «полезная тревожность». Оценка спортсменом своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. С другой стороны, если спортсмен чрезмерно встревожен или подошел к соревнованию с отношением «а мне все равно», то скорее всего он выступит неудачно. Тревожный спортсмен охотнее будет обсуждать свои слабости и недостатки, чем нетревожный. Тревожность часто проявляется в поведении, которое можно было бы назвать чрезмерной чувствительностью к раздражению. Спортсмен, который входит в незнакомый зал или на чужое поле и начинает при этом жаловаться на что-то (слишком крутой вираж у дорожки, не то освещение, перекладина не как у нас), тем самым косвенно говорит тренеру, что он в той или иной мере встревожен.

Тревога определяется как эмоциональное состояние острого внутреннего беспокойства, связываемого в сознании человека с прогнозированием опасности. Состояние тревоги как эмоциональная стресс-реакция может возникнуть в условиях тренировки или соревнования под влиянием реальных или ожидаемых воздействий со стороны той микросреды (партнеров, товарищей по команде, тренера, обслуживающего персонала, знакомых, соперников, семьи и др.).

Таким образом, тревожность – это «склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги». Тревожность рассматривается в качестве одного из основных параметров индивидуальных различий. Как правило, она повышена при нервно-психических и хронических соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, переживающих последствия психической травмы, у лиц с отклоняющимся поведением. Тревожность в структуре интегральной индивидуальности относится к уровню свойств личности и понимается как ожидание неблагополучного исхода в относительно нейтральных, не содержащих реальной угрозы ситуациях.

Личностная тревожность – это относительно устойчивая индивидуальная характеристика человека, дающая представление о его склонности: а) воспринимать достаточно широкий круг ситуаций как угрожающих его самооценке, самоуважению и престижу; б) реагировать на эти ситуации проявлением состояния тревоги. Личность с выраженными чертами тревожности, – отмечает Ч.Д. Спилбергер, – склонна воспринимать окружающий мир как заключающий в себе угрозу и опасность в значительно большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности.

Тревожность представляет собой фактор, опосредующий поведение человека либо в конкретных, либо в широком диапазоне ситуаций. Несмотря на то что существование феномена тревожности у психологов не вызывает сомнений, ее проявление в поведении проследить довольно сложно. Это связано с тем, что тревожность часто маскируется под поведенческие проявления других проблем, таких как агрессивность, зависимость и склонность к подчинению, лживость, лень как результат «выученной беспомощности», ложная гиперактивность, уход в болезнь и т.д.

Предстартовые состояния – психические состояния, которые переживает спортсмен до начала соревнований. Они выражаются в отношении спортсмена к предстоящим соревнованиям, в умение оценивать, как свои способности и возможности, так и противника, в способности грамотно и четко перерабатывать информацию под влиянием и изменением психических процессов. Психические состояния весьма разнообразны: предстартовое волнение, безразличие и самоуспокоенность, эмоциональное возбуждение, напряженность психическая, перенапряжение психическое, стресс, предсоревновательный стресс и др.

В психологии спорта принято выделять основные виды психических состояний: боевой готовности, лихорадки предстартовой, апатии стартовой, после соревновательные психические состояния.

**2 Актуальное состояние проблем тревожности у спортсменов**

Исследование проводилось на базе СДЮШОР "Гомсельмаш" по спортивной борьбе в г. Гомель. В исследовании принимали участие 30 спортсменов-борцов в возрасте 15-19 лет.

Опытно-экспериментальная работа проводилась в три этапа.

На подготовительном этапе изучалась психолого-педагогическая литература, проводился отбор психодиагностических методов исследования, определялась выборка исследования, проводился констатирующий эксперимент.

Формирующий этап включал разработку программы психологической подготовки борцов к соревнованиям, проверялась ее эффективность, осуществлялся первый и второй срезы формирующего эксперимента.

Аналитический этап содержит анализ результатов опытно-экспериментальной работы, обработка результатов исследования при помощи методов первичной математической статистики.

В качестве психодиагностических методов использовались и методика Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (адаптирована на русский язык Ю.Л. Ханиным), методику измерения предсоревновательного состояния спортсменов и опросник Тейлора на исследование уровня личностной тревожности.

Констатирующий эксперимент.

Проведение констатирующего эксперимента осуществлялось в два этапа:

1. Определение эффективности методики психологической подготовки борцов к соревнованиям по выявленным критериям.

Критерий **–** это признак, на основании которого производится оценка. Выделение критериев является важной частью эмпирической работы. Выдвинутые критерии должны показать соотношение между показателями, имеющимися до начала работы и достигнутыми результатами. В нашей работе критерии определись на основании психодиагностической методики, использованной для констатирующего эксперимента. Поэтому в качестве критериев психологической подготовки борцов к соревнованиям мы выделили: самооценку волевых качеств, уровень стремления к успеху, уровень ситуативной и личностной тревожности.

1. Определение уровня психологической подготовки борцов к соревнованиям.

Анализ выраженности критериев позволил нам выделить уровни психологической подготовки борцов к соревнованиям: низкий, средний, высокий уровень.

Результаты исследований предсоревновательного состояния спортсменов представлены в таблице 2.1.

Как видно из таблицы 1, спортсмены накануне соревнований оценили свое здоровье и физическое состояние как более высокое, чем обычно, 20 человек оценивают свое физическое состояние как обычное и у 6 спортсменов наблюдается некоторое снижение физического состояния по сравнению с обычным.

 Отметим, что эмоциональное состояние спортсменов находилось на высоком уровне, т.к. волнение обычное и меньше обычного испытывают 22 человек. Тревожность относительно предстоящих соревнований у большинства спортсменов выражена как обычно у 20 человек, либо меньше, чем обычно (1 человек), что, на наш взгляд, может положительно повлиять на результаты соревнований.

**Таблица 2.1** – **Результаты измерения предсоревновательного состояния борцов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Компоненты | Здоровье, физическое состояние | Волнение, эмоциональное состояние | Ожидания о соревнованиях, ситуационная тревожность |
| Степень выраженности | Больше, чем обычно | Как обычно | Меньше, чемобычно | Больше, чем обычно | Как обычно | Меньше, чемобычно | Больше, чем обычно | Как обычно | Меньше, чемобычно |
| Суммарный показтель | 5 | 20 | 5 | 3 | 14 | 13 | 6 | 21 | 3 |

По результатам исследования уровня личностной тревожности борцов (опросник Тейлора) получены следующие результаты (таблица 2.2).

**Таблица 2.2** – **Результаты исследований уровня тревожности накануне соревнований борцов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Уровень личностной тревоги |  |
| очень высокий | Высокий | средний с тенденцией к высокому | средний с тенденцией к низкому | Низкий |
| 2 | 1 | 0 | 25 | 2 |

Очень высокий и высокий уровень тревожности нами был выявлен у спортсменов, имеющих небольшой опыт соревновательной деятельности.

****

**Рисунок 2.1**–**Уровень личностной тревожности в соревновательный период борцов**

Как видно из рисунка 2.1, очень высокий и высокий уровень личностной тревожности в предсоревновательный период имеют лишь три человека, большая часть испытуемых имеют средний уровень тревожности, что, на наш взгляд является адекватным для предстартового состояния и свидетельствует о готовности спортсменов к соревновательной деятельности.

Далее представим результаты методики Спилберга в виде таблиц и диаграмм результаты констатирующего эксперимента.

**Таблица 2.3**–**Результаты исследования уровня тревожности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Ситуативная тревожность | Личностная тревожность |
|  | Низкийуровень | Среднийуровень | Высокийуровень | Низкийуровень | Среднийуровень | Высокийуровень |
| Кол-во | Кол-во | % | Кол-во | % | Кол-во | % | Кол-во | % | Кол-во | % | Кол-во | % |
| 30 | 3 | 10 | 6 | 20 | 21 | 70 | 6 | 20 | 6 | 20 | 18 | 60 |

**Рисунок 2.2**– **Результаты исследования уровня тревожности**

Для определения оптимального уровня личной тревожности в условиях соревнования данные измерения предсоревновательного уровня тревожности сопоставлялись с успешностью деятельности спортсменов.

Анализ критерия уровень ситуативной и личностной тревожности показывает, что у испытуемых преобладает состояние ситуативной и личностной тревожности, что связано и восприятием стрессовой ситуации соревнований и оценивается спортсменами как субъективный дискомфорт, напряженность, беспокойство и вегетативное возбуждение.

**Таблица 2.4**– **Уровень психологической подготовки борцов к соревнованиям**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Название групп  | Кол–во испытуемых  | Низкий  | Средний  | Высокий  |
| Кол-во  | %  | Кол-во  | %  | Кол-во  | %  |
|  | 30  | 21 | 70  | 6 | 20  | 3 | 10  |

****

**Рисунок2.3**– **Уровень психологической подготовки спортсменов к соревнованиям**

Таким образом, результаты констатирующего эксперимента показывают преобладание низкого уровня психологической подготовки спортсменов к соревнованиям, что обуславливает необходимость внедрения специальной методики психологической подготовки борцов к соревнованиям.

# Заключение

Целью дипломной работы была коррекция личностной тревожности у спортсменов. Для достижения поставленной цели были выполнены определенные задачи.

1. Был осуществлен теоретический анализ проблемы тревожности и предстартовых эмоциональных состояний.

Часто тревога и тревожность воспринимаются как термины с одинаковым значением, но стоит отметить, что тревога – это эмоциональное переживание, а тревожность – психологическая особенность, устойчивое свойство человека, характерная черта. Человека, который часто испытывает состояние тревоги считают тревожным. Существуют такие понятия, как личностная и ситуативная тревожность.

Личностная тревожность – это относительно устойчивая индивидуальная характеристика человека, дающая представление о его склонности: а) воспринимать достаточно широкий круг ситуаций как угрожающих его самооценке, самоуважению и престижу; б) реагировать на эти ситуации проявлением состояния тревоги.

Ситуационная тревожность определяется как временное, устойчивое только в определенных жизненных ситуациях состояние тревожности, порождаемое такими ситуациями и, как правило, не возникающее в иных ситуациях.

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам.

Возникновение состояние тревожности сопровождается рядом причин. К субъективным причинам относятся: предстоящее выступление в соревновании, недостаточная подготовленность спортсмена, ответственность за выступление на соревновании, излишняя возбудимость и тревожность как личностные качества, индивидуально-психологические особенности личности. К объективным причинам относятся: сила соперников, организация соревнования, необъективное судейство, поведение тренера на соревновании или отсутствие его на соревновании, настрой команды, неправильно организованная предсоревновательная подготовка.

Уровень тревожности спортсмена неразрывно связан с его результативностью в соревновательной деятельности. Особенно сильно проявление тревожности влияет на предстартовые состояния спортсменов.

Предстартовые состояния – психические состояния, которые переживает спортсмен до начала соревнований. Они выражаются в отношении спортсмена к предстоящим соревнованиям, в умение оценивать, как свои способности и возможности, так и противника, в способности грамотно и четко перерабатывать информацию под влиянием и изменением психических процессов. Психические состояния весьма разнообразны: предстартовое волнение, безразличие и самоуспокоенность, эмоциональное возбуждение, напряженность психическая, перенапряжение психическое, стресс, предсоревновательный стресс и др.

В психологии спорта принято выделять основные виды психических состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, стартовой апатии, после соревновательные психические состояния.

2. Было выявлено актуальное состояние проблемы тревожности у спортсменов.

Исследование проводилось на базе СДЮШОР "Гомсельмаш" по спортивной борьбе в г. Гомель. В исследовании принимали участие 30 спортсменов-борцов в возрасте 15-19 лет.

В качестве психодиагностических методов использовались и методика Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (адаптирована на русский язык Ю.Л. Ханиным), методику измерения предсоревновательного состояния спортсменов и опросник Тейлора на исследование уровня личностной тревожности.

Очень высокий и высокий уровень тревожности был выявлен у спортсменов, имеющих небольшой опыт соревновательной деятельности и выступающих в чемпионате РБ по бегу.

Анализ уровня ситуативной и личностной тревожности показывает, что у испытуемых преобладает достаточно высокий уровень ситуативной и личностной тревожности, что связано и восприятием стрессовой ситуации соревнований и оценивается спортсменами как субъективный дискомфорт, напряженность, беспокойство и вегетативное возбуждение.

Таким образом, результаты констатирующего эксперимента показывают преобладание низкого уровня психологической подготовки спортсменов к соревнованиям, что обуславливает необходимость внедрения специальной программы коррекции тревожности у спортсменов.

# Список использованных источников

1. Алексеев, А.В. Система АГИМ: путь к точности / А.В. Алексеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 128 с.
2. Асланбекова, Л.М. предстартовое эмоциональное состояние футболистов / Л.М. Асланбекова. Здоровье нации – наша забота: материалы 8-ой региональной научно-практической конференций студентов, магистрантов и аспирантов, 24 апреля 2014 года. – Тюмень: Вектор Бук, 2014. – С. 20-23.
3. Бабич, Е.Г. Особенности регуляции предстартовых состояний у профессиональных спортсменов / Е.Г. Бабич / Теория и практика физической культуры. – 2017. - №4. – С. 23-25.
4. Бабич, Е.Г. Особенности эмоциональных предстартовых состояний профессиональных спортсменов (на примере МБК Динамо, Москва) / Е.Г. Бабич. Теория и практика физической культуры. – 2016. – №3. – С. 29-31.
5. Бабушкин, Г.Д. Влияние психологической готовности на предстартовое состояние и результативность соревновательной деятельности дзюдоистов различной квалификации / Г.Д. Бабушкин, А.П. Шумилин, А.И. Чикуров. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – №3(37). – С. 13-17.
6. Федорова, О.В., Психологические исследования личности спортсменов / О.В., Федорова, Н.В. Иваненко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2007. − № 5. − С. 189-191.
7. Ильин, Е.П. Психология спорта. Серия «Мастер психологии». / Е.П. Ильин. – Санкт- Петербург.: Изд-во «Питер», 2008. – 352 с.
8. Бабушкин, Г.Д. Оперативная диагностика предстартовой психической готовности спортсмена / Г.Д. Бабушкин, В.Н. Смоленцева / Научные труды СибГУФК. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2006. – С. 77-80.
9. Бабушкин, Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учеб. пособие / Г.Д. Бабушкин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.
10. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов / А.В. Родионов. – М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. – 570 с.
11. Сопов, В.Ф. Психические состояния спортивной деятельности как функциональные образования и их классификация / В. Ф. Сопов // Вестник спортивной науки. – 2004. – № 2. – С. 1-6.
12. Гапонова, С.А., Демина, Д.С. Психолого-педагогические условия успешности подростков-спортсменов в индивидуальных и групповых видах спорта/С.А. Гапонова, Д.С. Демина // Современные проблемы науки и образования. – Издательский Дом «Академия Естествознания». Пенза. 2014.– №6.– С. 15-42.
13. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Г.Д. Горбунов. – Москва: Советский спорт, 2012. – 311 с.
14. Горская, Г. Б. Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований/ Г.Б. Горская // Научнометодический журнал «Физическая культура, спорт – наука и практика.–2012. –№ 4. – С. 74-77.
15. Завьялова, Т.П. Технология выполнения научно-исследовательской работы педагогом по физической культуре: содержание, представление, защита: учеб. – метод. пособие / Т.П. Завьялова, И.В. Стародубцева. – Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2015. – 128 с.
16. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика) : методические рекомендации / Е.В. Воскресенская, Е.В. Мельник, Н.В. Кухтова. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – 53 с.
17. Загайнов, Р.М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта / Р.М. Загайнов. – Москва: Советский спорт, 2012. – 290 с.
18. Зайцев, А.А., Авдеева, Н.Г., Жупанова, Е.В. Способы саморегуляции психического состояния спортсменов // Известия Балтийской Государственной Академии Рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. – Калининград. 2012. – №4. – С. 78-85.
19. Иванов, А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А. Иванов. – Москва: Советский спорт, 2012. – 111 с.
20. Ильина, Н.Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2010. – №12 – 70 с.
21. Клочко, Л.И. Прогнозирование скорости бега на средние, длинные и сверхдлинные дистанции (марафонский бег) / Л.И. Клочко / Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2010. – №5. – 73-75 с.
22. Щербатых, Ю.В. Психология страха: популярная энциклопедия [Текст] / Ю.В. Щербатых. – М.: Апрель Пресс, изд-во ЭКСМО-Пресс, 2007. – 512 с.
23. Ловягина, А.Е. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалавриата / А.Е. Ловягина, Н.Л. Ильина, Д.Н. Волков; ред. А.Е.Ловягина; С.-Петерб. гос. ун-т. – Москва: Юрайт, 2016. – 531 с.
24. Найдиффер, Р.М. Тревожность и выступление спортсменов в соревнованиях // Психология спорта: Хрестоматия./ Сост. А.Е. Тарас / Р.М. Найдиффер. – Москва.: АСТ; Харвест, 2007. – С. 79-96.
25. Никандров, В.В. Психология: учебник/ В.В. Никандров. – Москва: Волтес Клувер, 2009. – 974 с.
26. Мэй, Р. Краткое изложение и синтез теорий тревожности / Р. Мэй // Тревога и тревожность. – СПб.: Питер, 2001. –
27. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства. 2-е издание / Е.П. Ильин. – СПб: Питер. 2011. –783 с.
28. Савочкина, Т.С. Психология обучения: Уч. пособие. – Тверь: Твер. гос. ун-т, 1998. – 107 с.
29. Грищенко, Н.Н. Тревога и страх в спорте / Н.Н. Грищенко, А.С. Павлов, А.Г. Чумак, В.А. // Педагогика, психология и медико-биологичекие проблемы физического воспитания и спорта. 2007. – № 5. – С. 168-170.
30. Гик, Е. Популярная история спорта / Е. Гик, Е. Гупало. – Москва: Академия, 2007. – 448 с.
31. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория и практика / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под редакцией Н.Н. Маликова. – 2-е изд. – М: Академия, 2008. – 525 с.
32. Вареников, Н.А. Тревожность в спортивной деятельности / Н.А. Вареников // Вестник Воронежского ГТУ. 2012. – №10(2). – том 8. – С. 166-170.
33. Кьеркегор, С.П. Страх и тревога / С.П. Кьеркегор // Тревога и тревожность. – СПб.: Питер, 2001. – С. 7-17.
34. Прихожан, А.М. Формы и маски тревожности. Влияние тревожности на деятельность и развитие личности // Тревога и тревожность / под ред. В.М. Астапова. – СПб.: Питер., 2001. – С. 143-156.
35. Габдреева, Г.Ш. Основные аспекты проблемы тревожности в психологии. // Тонус. №5. – 2000. – С. 118-123.
36. Матвеев, Л.П. К дискуссии о теории спортивной тренировки // Теория и практик физической культуры. – 1998. – № 7. – С.55-61.
37. Бахчеева, Э.П., Остапчук Ю.В., Суходольский Г.В. О тревожности человека // Ананьевские чтения-2002: Тезисы научно-практической конференции. – СПб.: Изд-во СПбГУ., 2002. – С. 59-60.
38. Березин, Ф.Б. Тревога и адаптационные механизмы // Тревога и тревожность / Под ред. В.М. Астапова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 134-142.
39. Блеер, А.Н. Терминология спорта: толковый словарь-справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д. А. Тышлер. – Москва: Академия, 2010. – 459 с.
40. Малкова, Е.Е. Тревога как ресурс адаптивного развития личности // Ананьевские чтения-2013: Материалы научной конференции. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2013. – С. 52-54.
41. Андреева, Г.М. Социальная психология: учеб. / Г.М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2000. – 373 с.
42. Баринов, Д.Н. Социальный страх и феномен отчуждения // Вестник Новосибирского гос. ун-та. Серия: Философия. 2008. – Т.6. – №2. – С. 48-52.
43. Гуляихин, В.П., Тельнова Н.А. Страх и его социальные функции // Философия социальных коммуникаций. 2010. – № 10. – С. 53-60.
44. Ермак, Н.В. Психологический анализ проблемы страхов // Аспирантский сборник. – М.: Изд-во МГСУ, 2003. – № 1 (12). – С. 37-40.
45. Хабирова, Е.Р. Тревожность и стратегии поведения // Ананьевские чтения-2003: Тезисы научно-практической конференции. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2003. – С. 301-302.
46. Гогунов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Е. Н. Гогунов, Б.И. Мартьянов. – Москва: Академия, 2000. – 288 с.
47. Ильин, Е.П. Психология общения и межличностных отношений / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 576 с.
48. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.
49. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПБ: Питер, 2006. – 256 с.

2020 г. – Чебоксары: ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА , 2020. – С. 136-142.

**Приложение А**

Личностная шкала проявлений тревоги (Дж.Тейлор, адаптация

Т.А.Немчина)

 **Инструкция к тесту**

 Вам предлагается ознакомиться с набором высказываний, касающихся

черт характера. Если вы согласны с утверждением, отвечайте «Да», если не

согласны – «Нет». Долго не задумывайтесь, важен первый пришедший вам в голову ответ.

 **Тестовый материал**

1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.
2. Мои нервы расстроены не больше, чем у других людей.
3. У меня редко бывают запоры.
4. У меня редко бывают головные боли.
5. Я редко устаю.
6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
7. Я уверен в себе.
8. Практически я никогда не краснею.
9. По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым

человеком.

1. Я краснею не чаще, чем другие.
2. У меня редко бывает сердцебиение.
3. Обычно мои руки достаточно теплые.
4. Я застенчив не более, чем другие.
5. Мне не хватает уверенности в себе.
6. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
7. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть

на месте.

1. Мой желудок сильно беспокоит меня.
2. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.
3. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
4. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие

трудности, которые мне не преодолеть.

1. Мне нередко снятся кошмарные сны.
2. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-

либо сделать.

1. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
2. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
3. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно

знал, что мне ничто не угрожает.

1. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.
2. Я работаю с большим напряжением.
3. Я легко прихожу в замешательство.
4. Почти все время я испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за

чего-либо.

1. Я склонен принимать все слишком серьезно.
2. Я часто плачу.
3. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.
4. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
5. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
6. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
7. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.
8. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы

говорить.

1. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
2. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется

сильная потливость, что очень смущает меня.

1. Даже в холодные дни я легко потею.
2. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно

заснуть.

 **Ключ к тесту**

 Подсчитывается количество ответов испытуемого, свидетельствующих

о тревожности.

 - Ответы «Да» на высказывания: 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24,

25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46,

47, 48, 49, 50.

 - Ответы «Нет» на высказывания: 1, 2, 3,4, 5, 6, 1, 8, 9, 10, 11, 12, 13.

Ответы, совпадающие с ключом оцениваются в 1 балл. Количество

баллов суммируется.

 **Оценка результатов теста**

 - 40-50 баллов рассматриваются как показатель очень высокого уровня

тревожности,

 - 25-40 баллов свидетельствуют о высоком уровне тревожности,

 - 15-25 баллов – о среднем (с тенденцией к высокому) уровне

тревожности,

 - 5-15 баллов – о среднем (с тенденцией к низкому) уровне

тревожности,

 - 0-5 баллов – о низком уровне тревожности.