

Психологические науки

УДК 796/159.942

ИЗУЧЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП ВИДОВ СПОРТА

Геннадий Николаевич Германов, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ, Юй Хан Чэнь (КНР), магистрант Анастасия Валерьевна Якушева, магистрант. Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва

Аннотация

Эмоциональной устойчивостью спортсмена рассматривается как важный компонент психической готовности спортсмена к тренировочной и соревновательной деятельности. Проявление эмоциональной реактивности часто наблюдается у спортсменов высокой квалификации в связи с участием в эмоционально напряженных состязаниях, фиксируется в ситуациях ожидания предстоящих спортивных соревнований, проявляется в условиях напряженных тренировочных занятий, в результате недовосстановления после объемных и интенсивных нагрузок. Тревога может играть как мобилизационную роль, так и вызывать дестабилизацию психики атлетов, если адаптивные возможности организма спортсмена невелики, что проявляется в виде невротоподобных расстройств, где выделяются тревожные, астенические состояния, нарушения активного внимания, умственной работоспособности и психической активности в целом. Поэтому своевременная диагностика тревожности спортсмена может помочь тренеру эффективно управлять тренировочным процессом. Кроме того, знание индивидуально-групповых характеристик тревоги как текущего ситуативного эмоционального состояния и тревожности как личностной характеристики поможет обеспечить оптимальное и своевременное психологическое сопровождение подготовки высококвалифицированных спортсменов, определить адекватные меры психопрофилактики, провести своевременную комплексную коррекцию, тем самым обеспечить стабильную и устойчивую готовность к соревновательной и тренировочной деятельности.

Ключевые слова: эмоциональные состояния, тревога, тревожность, диагностика, спортсмены высокой квалификации.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p529-536

STUDYING ANXIETY IN ATHLETES HIGHLY QUALIFIED DIFFERENT GROUPS OF SPORTS

Gennady Nikolaevich Germanov, the doctor of pedagogical sciences, professor, Honored Worker of Physical Culture of the Russian Federation, Yu Han Chen (China), master's student, Anastasia Valerievna Yakusheva, master's student, Russian Sports University "GCOLIFK", Moscow

Abstract

Athlete emotional resilience is seen as an important component of an athlete's mental readiness for training and competitive activities. The manifestation of emotional reactivity is often observed in highly qualified athletes in connection with participation in emotionally intense competitions, is recorded in situations of waiting for upcoming sports competitions, manifests itself in conditions of intense training activities, as a result of under-recovery after volumetric and intense loads. Anxiety can play both a mobilizing role and cause destabilization of the psyche of athletes if the adaptive capabilities of the athlete's body are small, which manifests itself in the form of neurotic disorders, where anxiety, asthenic states, disorders of active attention, mental performance and mental activity are distinguished in general. Therefore, timely diagnosis of an athlete's anxiety can help the coach effectively manage the training process. In addition, knowledge of individual-group characteristics of anxiety as a current situational emotional state and anxiety as a personal characteristic will help ensure optimal and timely psychological support for the training of highly qualified athletes, determine adequate measures of psychoprophylaxis, conduct timely comprehensive correction, thereby ensuring stable and stable readiness for competitive and training activities.

Keywords: emotional states, anxiety, anxiety, diagnostics, highly qualified athletes.

ВВЕДЕНИЕ

Понятие «тревога» введено в психологию З. Фрейдом. Многими учеными тревога рассматривается как разновидность страха. Фрейд выделял «безотчетный страх», «страх ожидания», дифференцируя эти определения и сочетая их с понятием тревоги. Другие интерпретируют тревогу как разрыв между «теперь» и «позже». Понятие страха и тревоги относятся к эмоциональным реакциям или состояниям, которые вызываются различными процессами. Е. П. Ильин определяет «тревогу как эмоциональное состояние острого мучительного бессодержательного беспокойства, связываемого в сознании индивида с прогнозированием неудачи, опасности или же ожидания чего-либо важного, значительного для человека в условиях неопределенности» [5]. Таким образом, тревога обыденно рассматривается как «беспредметная» эмоциональная реакция, поскольку стимул или условия, порождающие ее, неизвестны. В активации тревоги (впрочем, как и других эмоциональных состояний) определенную роль играют когнитивные факторы.

Тревога и тревожность – различные, но системно связанные понятия, анализировать которые следует сопряжено для того, чтобы понять их личностный смысл в реальной жизненной ситуации человека. Если тревога рассматривается как эмоциональное ситуативное реактивное состояние, то тревожность – как фундаментальная личностно-типологическая характеристика. У каждого существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности – так называемая полезная тревожность. Однако высокая ситуативная тревожность, проявляемая в текущих оперативных состояниях (в данный момент, сейчас), и личностная тревожность, проявляемая в долговременных состояниях (часто), могут иметь широкие параметры варьирования.

Поддержание оптимального уровня эмоциональной устойчивости очень важно для успешного выступления в соревнованиях. Как только уровень возбуждения переходит оптимальные для данного спортсмена границы, он начинает приносить больше вреда, чем пользы. Установлено, что гимнастки с высокой степенью тревожности выполняют на соревнованиях свои упражнения хуже, чем на тренировках, а гимнастки с низкой степенью тревожности, наоборот, на соревнованиях выполняют упражнения лучше, чем на тренировках [4]. Если сравнивать спортсменов художественной гимнастики, в массиве которых до 70% имеют повышенную тревожность, с единоборцами и цикликами (лыжный спорт), у которых 60–70% имеют среднюю тревожность, то закономерно следует вывод, что высокотревожные актанты видами спорта, требующими проявления смелости, не занимаются, поскольку у них наблюдается высокие показатели страха, а тревога, как мы знаем, рассматривается как разновидность страха. Как видится, активные спортсмены с высокой степенью тревожности на крупных соревнованиях не могут полностью проявить свои способности и реализовать возможности, хотя и спортсмены с низкой тревожностью не показывают хороших результатов вследствие их недостаточной мотивированности. В связи с этим, актуальным является проблема изучения взаимосвязи эмоциональной устойчивости и мотивированности у спортсменов.

В научных исследованиях отмечается антагонизм таких личностно-психических свойств личности, как агрессивность и тревожность. Установлено, что успешнее на соревнованиях выступают спортсмены, у которых агрессивность преобладает над тревожностью. Как видим, проблема изучения взаимосвязи агрессивности и тревожности, также требует активного изучения учеными и психологами.

Рассмотренные выше рекомендации характерны для подготовки к участию в соревнованиях. Вместе с тем, в своих научных исследованиях мы стремились выявить типологические особенности проявления эмоциональной устойчивости и нейротизма в обыденной тренировочной практике, в повседневных бытовых условиях двигательной активности. Уровень ситуативной тревоги весьма индивидуален и может существенно

различаться у спортсменов не только различной квалификации, пола, но и в группах смежных видов спорта. Что же касается личностной тревоги, то, как мы отмечали, она может типологически характеризоваться.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель исследования – изучить состояние тревожности у спортсменов различных групп видов спорта и вооружить тренеров знаниями в вопросах психологической подготовки спортсменов, содействовать формированию стабильной и устойчивой эмоциональной готовности к соревновательной и тренировочной деятельности.

В нашем исследовании при оценке эмоционально-психических состояний актантов использовался экспресс-диагностический «Интегративный тест тревожности – ИТТ», разработанный в Санкт-Петербургском научно-исследовательском психоневрологическом институте им. В.М. Бехтерева (авторы А.П. Бизюк, Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев, 2005 [6]). Данная медико-психологическая технология используется для оценки тревоги и степени ее выраженности, является информативной при определении психических реакций, возникающих в стрессовых спортивных ситуациях, результатом которых является устойчивое эмоциональное состояние тревоги.

При анализе рассматривались 5 диагностических субшкал, раскрывающих содержательный характер самооценки аффективного состояния, определяемого в тесте: эмоциональный дискомфорт ($\Sigma Д = 1+2+4+6$), астенический ($\Sigma А = 8+13+14$) и фобический компоненты ($\Sigma Ф = 7+9+12$), тревожная оценка перспективы ($\Sigma О = 3+5+15$) и социальная защита ($\Sigma З = 10+11$). Для оценки эмоционального состояния для каждой из базовых шкал (самооценка тревоги в настоящий момент, сегодня, сейчас – ситуационная шкала СТ-С; самооценка тревожности на протяжении относительно более длительного времени, как часто – личностная шкала СТ-Л) предложено 15 утверждений, где в ответах предусматривается: отсутствие рассматриваемого признака – 0 баллов; слабая выраженность признака – 1 балл; умеренная выраженность признака – 2 балла; чрезвычайная выраженность признака – 3 балла. Таким образом, максимальное количество сырых баллов, которое может быть набрана по обоим шкалам ИТТ – 45 баллов. Средний ориентировочный балл для здоровых взрослых людей – 12–14 баллов.

Используя диагностические коэффициенты и перевод сырых значений шкал в станайны, проводится расчет и оценка. Так, оценка по базовым шкалам ниже 4 станайнов (<10 –12 баллов) соответствует низкому уровню тревожности, равная 4–6 станайнам (12–20 баллов) соответствует нормальному уровню, а оценка от 7–9 станайнов (21–30 баллов) свидетельствует о высоком уровне тревожности, ну а выше (более 30 баллов) – о невротических реакциях. В данном тексте нет возможности привести полную квалиметрию оценок по станайнам в дополнительных шкалах, приводятся лишь итоговые результаты, следует обратиться к рекомендациям первоисточника [6].

В период 2022–2023 гг осуществлялось психолого-педагогическое обследование высококвалифицированных спортсменов различных видов спорта: 1) сложнокоординационных видов спорта – СКВС, $n=44$; 2) отдельно была выделена группа спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой – ХГ, $n=44$; 3) единоборств – ЕД, $n=33$; 3) циклических видов спорта – ЦВС, $n=25$; 4) игровых видов спорта – ИВС, $n=26$. Спортивно-квалификационная характеристика выборки испытуемых: уровень мастерства – МС, МСМК; достижения – чемпионы (в том числе Мира и Европы, призеры Олимпийских игр); возраст – 18–25 лет; стаж занятий – не менее 10 лет; демографическая группа – студенты РУС «ГЦОЛИФК», мужчины и женщины, всего 164 человека.

При расчетах использовался непараметрический критерий Н-Крускалла-Уоллеса (Kruskal-Wallis), который, являясь обобщением U -критерия Манна-Уитни на случай множественного количества несвязанных выборок ($k>2$), предназначен для оценки различий в значениях одновременно между тремя, четырьмя и более выборками по уровню какого-

либо признака. Он, являясь ранговым накопителем, позволяет установить, что уровень признака изменяется при переходе от группы к группе, но ранжирования не наблюдается, а также не указывается направление этих изменений. Обработка результатов осуществлялась с использованием пакетов современных статистических программ, расчеты велись и в программе Excel.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ показывает (таблица 1), что существуют достоверно значимые межгрупповые различия показателей ситуативной тревоги (шкала СТ-С, в настоящий момент, сегодня, сейчас) и личностной тревожности (шкала СТ-Л, как часто, длительно) у спортсменов практически всех видов спорта. Так различия у представителей сложнокоординационных видов спорта значимы при $P<0,001$ ($t=3,57$), у спортсменок художественной гимнастики при $P<0,001$ ($t=3,43$), единоборств – при $P<0,001$ ($t=3,97$), циклических видов спорта – при $P<0,01$ ($t=2,87$), игровых видов спорта – при $P<0,01$ ($t=2,89$).

Если сравнить выраженность ситуативной тревоги (шкала СТ-С, в настоящий момент, сегодня, сейчас) у спортсменов различных групп видов спорта (таблица 1, 2), то можно отметить, что высокие ее показатели наблюдаются у спортсменов игровых видов спорта, она достоверно выше, чем у спортсменов других видов спорта (h -эмпирический=20,3; $p=0,0002$). Сравнимыми со значениями предыдущей группы и довольно высокими оказались показатели ситуативной тревоги у представителей сложнокоординационных видов спорта (h -эмпирический=17,9; $p=0,0004$) и девушек, занимающихся художественной гимнастикой (h -эмпирический=11,7; $p=0,0028$). Отметим, что обе эти группы были представлены в основном женщинами, и значения показателей по базовым и дополнительным шкалам зафиксированы выше, чем у спортсменов-мужчин других видов спорта. Количество спортсменок с высоким уровнем тревожности составило в этих группах 19,4–20,5% (рисунок). Самыми низкими оказались показатели ситуативной тревоги у единоборцев, их показатели достоверно отличались от атлетов других видов спорта, количество актантов с высоким уровнем тревоги и эмоциональной неустойчивостью в этой группе составило всего 9,1%.

Видимо, важную роль в эмоциональной регуляции и текущих адаптивных реакциях играет характер двигательной активности, который накладывает отпечаток на психоэмоциональную линию поведения спортсменов, нивелирует или обостряет невротические состояния, о чем мы неоднократно указывали в ранних научных исследованиях [1, 2, 3].

Таблица 1 – Показатели «Интегративного теста тревожности – ИТТ» у спортсменов высокой квалификации различных групп видов спорта

ИТТ	Группы видов спорта ($\bar{M} \pm m$), баллов				
	СКВС n=44*	ХГ n=36*	ЕД n=33	ЦВС n=25	ИВС n=26
Ситуационная шкала СТ-С	15,3±0,9 / 5	15,2±0,9 / 5	10,1±1,0 / 4	11,9±1,3 / 4	16,3±1,5 / 6
ЭД	65,8±9,0 / 3	61,0±10,1 / 3	35,6±8,1 / 2	70,4±10,9 / 4	91,0±10,9 / 5
АСТ	103,3±10,7 / 6	108,8±10,2 / 6	86,9±12,9 / 6	79,2±13,2 / 5	124,7±10,6 / 7
ФОВ	75,7±6,6 / 6	71,1±7,1 / 6	31,2±8,0 / 5	37,3±11,5 / 5	52,8±11,6 / 6
ОП	144,9±9,6 / 6	144,5±9,0 / 6	102,3±11,2 / 5	125,7±13,2 / 6	157,0±11,8 / 7
СЗ	140,2±7,7 / 5	140,0±8,5 / 5	118,0±8,8 / 5	117,4±11,3 / 5	141,1±12,4 / 6
Личностная шкала СТ-Л	20,0±1,1 / 6	19,8±0,9 / 6	16,5±1,3 / 6	18,9±1,5 / 6	22,8±1,5 / 8
ЭД	152,4±6,0 / 7	150,5±7,7 / 7	132,9±9,8 / 6	159,9±12,9 / 7	169,4±10,6 / 7
АСТ	129,2±12,3 / 6	127,4±8,3 / 6	101,3±12,9 / 6	111,2±12,7 / 6	163,7±11,7 / 8
ФОВ	82,7±9,1 / 6	79,6±8,6 / 6	54,3±9,1 / 5	66,0±12,3 / 6	76,7±10,0 / 6
ОП	164,5±8,8 / 7	164,1±9,3 / 7	136,7±13,2 / 6	160,3±14,3 / 7	194,1±11,2 / 8
СЗ	126,8±9,3 / 4	122,9±8,9 / 4	115,5±12,7 / 5	114,2±10,7 / 5	139,5±10,8 / 6

Примечание: оценка показателей по дополнительным шкалам представлена в значениях весовых коэффициентов факторного анализа (над чертой в числителе), умножены на 100 для наглядности восприятия, и описаны в станайнах (под чертой в знаменателе). Оценка по станайнам у мужчин и женщин различная; в группах только женщины.

Таблица 2 – Сравнительная выраженность характеристик ситуативной тревоги у спортсменов высокой квалификации различных групп видов спорта

Группы видов спорта	СКВС	ХГ	ЕД	ЦВС	ИВС
Шкалы тревожности	Н-Крускалла-Уоллеса				
Ситуационная шкала – СТ-С	17,9 (H ₄) <0,01	11,7 (H ₃) <0,01	0 (H ₀) >0,05	4,9 (H ₂) >0,05	20,3 (H ₅) <0,01
H ₅ -критический _{0,05} =9,5 H ₅ -критический _{0,01} =13,3					
Эмоциональный дискомфорт – ЭД	6,9 (H ₃) <0,05	3,7 (H ₂) >0,05	0 (H ₀) >0,05	7,8 (H ₄) <0,05	13,2 (H ₅) <0,05
H ₄ -критический _{0,05} =7,8 H ₄ -критический _{0,01} =11,3					
Астенический компонент – АСТ	2,2 (H ₃) >0,05	4,6 (H ₄) >0,05	0,2 (H ₂) >0,05	0 (H ₀) >0,05	9,6 (H ₅) <0,05
H ₃ -критический _{0,05} =6,0 H ₃ -критический _{0,01} =9,2					
Фобический компонент – ФОБ	30,7 (H ₅) <0,01	18,8 (H ₄) <0,01	0 (H ₀) >0,05	0,2 (H ₂) >0,05	1,8 (H ₃) >0,05
H ₂ -критический _{0,05} =4,0 H ₂ -критический _{0,01} =6,8					
Оценка перспективы – ОП	7,8 (H ₄) <0,05	6,0 (H ₃) <0,05	0 (H ₀) >0,05	1,2 (H ₂) >0,05	10,9 (H ₅) <0,05
H ₂ -критический _{0,05} =4,0 H ₂ -критический _{0,01} =6,8					
Социальная защита – СЗ	11,3 (H ₄) <0,05	8,8 (H ₃) <0,05	3,7 (H ₂) >0,05	0 (H ₀) >0,05	12,7 (H ₅) <0,05
Примечание: различия между шкалами (выборками) признаются достоверными, если эмпирические значения Н-Крускалла-Уоллеса достигают соответствующего критического значения или превышают его на соответствующем уровне значимости; при расчете число степеней свободы $v=k-1$.					

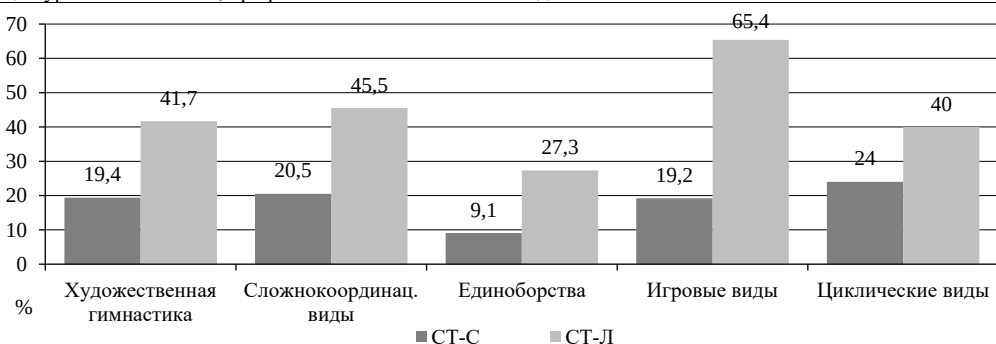


Рисунок – Количество спортсменов с высоким уровнем ситуативной тревоги (СТ-С) и личностной тревожности (СТ-Л) в исследуемых группах

Анализ субшкалы «эмоциональный дискомфорт – ЭД» в структуре показателей ситуативной тревоги показал, что наибольшую неудовлетворенность, разочарование, раздражение в сиюминутных ситуациях проявляют спортсмены игровых видов спорта, различия в показателях существенны с другими спортсменами (h -эмпирический=13,2; $p=0,0103$), а наименьшую – спортсмены-единоборцы (подтверждается классом станайнов, который в этой группе самый низший). Другой группой с эмоционально выраженной тревогой и фрустрациями, на удивление, оказалась группа спортсменов циклических видов спорта (h -эмпирический=7,8; $p=0,0501$). Они в ответах отмечали текущую нервность, возбуждение, напряжение, указывали на бессилие в ряде спорных ситуаций, а в связи с этим на возникающие состояния подавленности, разочарованности. Различия в показателях «эмоционального дискомфорта» между спортсменками сложнокоординационных видов спорта и девушками, занимающимися художественной гимнастикой, недостоверны (h -эмпирический=0,1; $p=0,7061$), что подчеркивает типоспецифичность реакций представителей этих

смежных видов спорта. Но такие различия есть между указанными спортсменками и единоборцами (h -эмпирический=6,9; $p=0,0313$), у последних наименьшие значения эмоционального дисбаланса.

Анализ субшкалы «астенический компонент – АСТ» в структуре показателей ситуативной тревоги установил у спортсменов игровых видов спорта отличную от других (h -эмпирический=9,6; $p=0,0486$), классифицируемую по станайнам высокой, аффективную эмоциональную реактивность. Следом и фактор «ожидание тревожной перспективы – ОП» также зафиксирован в зоне высоких значений рассматриваемых показателей (станайнов). А вот фактор «фобический компонент» у игровиков, хоть и находится в зоне нормальных значений, выше, чем у мужчин-спортсменов циклических видов спорта и единоборств, но по абсолютным значениям уступает показателям женщин-спортсменок сложнокоординационных видов спорта (h -эмпирический=30,7; $p=0,0001$) и художественной гимнастики (h -эмпирический=18,8; $p=0,0003$). Данные результаты подтверждают выводы специалистов [4, 5], что тревожность у женщин выше, нежели у мужчин. В «оценках перспективы – ОП» спортсмены игровых видов спорта опять же проявляют высокую степень тревоги в сравнении с представителями других видов спорта (h -эмпирический=12,7; $p=0,0129$). Итак, в четырех из пяти субшкал (ЭД, АСТ, ОП, СЗ), характеризующих ситуативную тревогу у актантов, наивысшие значения показателей наблюдаются у спортсменов игровых видов спорта; далее по степени ситуативной тревоги выделяются спортсмены сложнокоординационных видов спорта и девушки, занимающиеся художественной гимнастикой – они на второй по высоте позиции в показателях трех шкал (ФОБ, ОП, СЗ); и, наконец, самыми эмоционально устойчивыми оказались единоборцы, в трех субшкалах (ЭД, ФОБ, ОП) наименьшие показатели ситуативной тревоги зафиксированы именно у этих спортсменов.

Если сравнить выраженность личностной тревожности (шкала СТ-Л, как часто, длительно) у спортсменов различных групп видов спорта (таблица 1, 3), то следует заметить, что ранее выявленные закономерности в проявлении эмоциональных состояний в текущих, оперативных условиях и ситуациях, так или иначе, сказываются и в долговременной поведенческой стратегии. Так, к примеру, спортсмены игровых видов спорта, сложнокоординационных видов спорта и художественной гимнастики наиболее рефлексивны, показатели их тревожности наивысшие.

В субшкалах «астенический компонент тревожности – АСТ» (h -эмпирический=10,2; $p=0,0372$), «тревожная оценка перспективы – ОП» (h -эмпирический=9,6; $p=0,0479$) наблюдаются более высокие и достоверно отличные значения показателей у спортсменов-игровиков от значений спортсменов других видов спорта. Опять же, весомость фактора «эмоционального дискомфорта – ЭД», если его оценивать в значениях станайнов, довольно высока у представителей всех видов спорта, кроме единоборцев, несмотря на то что нет межгрупповых различий. Или фактор «тревожная оценка перспективы – ОП» также оценивается высокими значениями станайнов, при этом есть некоторая колеблемость признака. По остальным компонентам в структуре показателей личностной тревоги существенных достоверных различий между группами спортсменов не наблюдается, они зафиксированы на уровне нормированных значений для взрослых людей.

Таблица 3 – Сравнительная выраженность характеристик личностной тревожности у спортсменов высокой квалификации различных групп видов спорта

Группы видов спорта	СКВС	ХГ	ЕД	ЦВС	ИВС
Шкалы тревожности	Н-Крускала-Уоллеса				
Личностная шкала – СТ-Л	3,8 (H ₁) >0,05	2,7 (H ₃) >0,05	0 (H ₀) >0,05	1,2 (H ₂) >0,05	6,8 (H ₅) >0,05
H ₅ -критический _{0,05} =9,5 H ₅ -критический _{0,01} =13,3					
Эмоциональный дискомфорт – ЭД	2,8 (H ₃) >0,05	1,6 (H ₂) >0,05	0 (H ₀) >0,05	3,1 (H ₄) >0,05	4,8 (H ₅) >0,05
H ₄ -критический _{0,05} =7,8 H ₄ -критический _{0,01} =11,3					

Группы видов спорта	СКВС	ХГ	ЕД	ЦВС	ИВС
Шкалы тревожности	Н-Крускала-Уоллеса				
Астенический компонент – АСТ	3,1 (H ₄) >0,05	1,1 (H ₃) >0,05	0 (H ₀) >0,05	0 (H ₂) >0,05	10,2 (H ₅) <0,05
H ₃ -критический _{0,05} =6,0 H ₃ -критический _{0,01} =9,2					
Фобический компонент – ФОБ	5,4 (H ₅) >0,05	3,0 (H ₄) >0,05	0 (H ₀) >0,05	0 (H ₂) >0,05	0,1 (H ₃) >0,05
H ₂ -критический _{0,05} =4,0 H ₂ -критический _{0,01} =6,8					
Оценка перспективы – ОП	2,9 (H ₄) >0,05	2,6 (H ₃) >0,05	0 (H ₀) >0,05	1,5 (H ₂) >0,05	9,6 (H ₅) <0,05
H ₂ -критический _{0,05} =4,0 H ₂ -критический _{0,01} =6,8					
Социальная защита – СЗ	0,5 (H ₄) >0,05	0,2 (H ₃) >0,05	0,1 (H ₂) >0,05	0 (H ₀) >0,05	1,5 (H ₅) >0,05

ВЫВОДЫ

1. Эмоциональной устойчивостью спортсмена рассматривается как важный компонент психической готовности спортсмена к тренировочной и соревновательной деятельности. Установлено, что женщины-спортсменки имеют повышенный уровень тревожности, превосходящий норму. Вообще же, большая тревожность женщин по сравнению с мужчинами является твердо установленным фактом. Выявлено, что низкая тревожность и высокая агрессивность взаимосвязаны обратно пропорционально, например, у единоборцев [3], т. е. успешнее на соревнованиях выступают спортсмены, у которых агрессивность преобладает над тревожностью.

2. Своевременная диагностика тревожности спортсмена поможет вооружить тренеров знаниями в вопросах психологической подготовки и создать один из механизмов эффективного управления тренировочным процессом. Знание индивидуально-групповых характеристик тревоги как текущего ситуативного эмоционального состояния и тревожности как личностной характеристики обеспечит оптимальное и своевременное психологическое сопровождение тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Германов Г.Н. Структура мотивации к занятиям спортом у высококвалифицированных спортсменов различных видов спорта / Г.Н. Германов, И.А. Сабирова, В.В. Федоров // Спортивный психолог. – 2021. – №3 (60). – С. 13-17.
2. Германов Г.Н. Характеристика волевых проявлений и выраженности волевых качеств у высококвалифицированных спортсменов различных видов спорта / Г.Н. Германов, Е.Г. Цуканова, Е.С. Черенкова // Психология и педагогика спортивной деятельности, – 2022. – № 3-4. – С. 5–10.
3. Германов Г.Н. Психологический «портрет» высококвалифицированных спортсменов различных видов спорта / Г.Н. Германов, Е.Г. Цуканова, Е.С. Черенкова // Ученые записки университета им П. Ф. Лесгафта. – 2022. – Т. 210, № 9. – С. 529-534.
4. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 351 с.
5. Ильин, Е.П. Психофизиология состояний человека / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с.
6. Бизюк А.П. Применение интегративного теста тревожности (ИТТ). Методические рекомендации/А.П. Бизюк, Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев. - СПб.: Изд-во НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2003. – 23 с.

REFERENCES

1. Germanov G.N., Sabirova I.A. and, Fedorov V.V. (2021). “Structure of motivation to play sports among highly qualified athletes of various sports”, *Sportivnyj psiholog*, No 3 (60), pp. 13–17.
2. Germanov G.N., Tsukanova E.G., Cherenkova E.S. (2022). “Characteristics of strong-willed manifestations and strong-willed qualities in highly qualified athletes of various sports”, *Psihologiya i*

pedagogika sportivnoj deyatel'nosti, No 3-4, pp. 5-10.

3. Germanov G.N., Tsukanova E.G., Cherenkova E.S. (2022). "Psychological "portrait" of highly qualified athletes of various sports", *Uchenye zapiski universiteta im P.F. Lesgafta*, No 9 (210), pp. 529–534.

4. Ilyin, E.P. (2010). *Psychology of sports*, Peter, St. Petersburg.

5. Ilyin, E.P. (2005). *Psychophysiology of human conditions*, Peter, St. Petersburg.

6. Bizyuk A.P., Wasserman L.I., Iovlev B.V. (2003). Integrative Anxiety Test (ITT), Methodical recommendations, St. Petersburg.

Контактная информация: genchay@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.02.2023

УДК 159.9.072

ПОВЫШЕНИЕ САМООЦЕНКИ У СПОРТСМЕНОВ-ПОДРОСТКОВ КАК УСЛОВИЕ СНИЖЕНИЯ ИХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

Татьяна Георгиевна Глухова, кандидат психологических наук, Самарский государственный университет путей сообщения, Самара

Аннотация

Введение. Проблема успешности выступлений спортсменов-подростков на соревнованиях различного уровня является актуальной, при этом победы спортсменов во многом зависят от их способности преодоления соревновательной тревожности. Этот феномен изучался рядом исследователей (Л.И. Костюнина, В.Л. Маркин, 2015; Л.Г. Майдокина, В.В. Майдокин, И.В. Шиндина, 2018 и др.) В то же время существует необходимость изучения возможности ее снижения, выявления таких личностных ресурсов, как адекватная и высокая самооценка у спортсменов-подростков. Они – это резерв спорта высоких достижений. Возникает ряд вопросов: Зависит ли успешность выступления на соревнованиях от уровня тревожности? Связаны ли между собой соревновательная тревожность и самооценка спортсменов-подростков? Если это так, то как повышать самооценку? Кто этим должен заниматься – тренер, педагог-психолог, родители? Как убедить тренеров в необходимости этой работы? Возможно ли, чтобы психолог стал специалистом подростковой спортивной команды, есть ли среди педагогов-психологов, работающих в школах, те, кто компетентен в работе с секциями и их спортсменами? Где и кто готовит таких психологов? Смогут ли они справиться с задачей повышения самооценки у подростков-спортсменов? Попытка найти ответы на эти вопросы инициировала исследование. Цель исследования: изучение взаимосвязи самооценки и соревновательной тревожности и разработка рекомендаций по повышению самооценки подростков-спортсменов. Методика и организация исследования определялись с учетом возраста спортсменов, специфики их тренировочного и соревновательного процессов, в качестве диагностического инструментария выступили методики, позволяющие изучать соревновательную тревожность и самооценку. Результаты исследования и их обсуждение. Проведенное исследование выявило наличие связи между соревновательной тревожностью и самооценкой спортсменов-подростков, оказалось, что чем выше уровень самооценки, тем ниже показатели соревновательной тревожности. Вот почему и следует говорить о необходимости продуманной и системной работы по повышению самооценки спортсменов-подростков, объединения усилий тренеров и психологов. Выводы. Анализ полученных результатов позволил сформулировать рекомендации для тренеров и психологов, работающих со спортсменами в секциях, спортивных клубах и объединениях.

Ключевые слова: тревожность, соревновательная тревожность, самооценка, уровни самооценки, саморегуляция, мотивация избегания неудач, мотивация достижения успеха, уверенность в себе, личностные потенциалы.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p536-540

IMPROVING SELF-ESTEEM IN ADOLESCENT ATHLETES AS A CONDITION FOR REDUCING THEIR COMPETITIVE ANXIETY

Tatiana Georgievna Glukhova, the candidate of psychological sciences, Samara State University of Railway Transport, Samara