

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ КОМАНДНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА**

*Ф.И. Зарецкий, А.С. Матвейюк*

*Научный руководитель – А.П. Апанович, ст. преподаватель  
Полесский государственный университет*

**Введение.** В статье представлены результаты исследования личной и ситуативной тревожности у спортсменов индивидуальных (легкая атлетика, гребля академическая, плавание) и командных (футбол, волейбол) видов спорта, после определения личной и ситуативной тревожности с использованием методов Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина, цветового теста Люшера, и проведения теста Айзенка ЕРІ на определение типа темперамента.

**Понятийный аппарат.** Тревожность представляет собой отрицательное эмоциональное состояние, характеризующееся ощущением нервозности, волнения и тревоги в сочетании с активизацией или возбуждением организма. Следовательно, тревожность включает мыслительный компонент (например, волнение и тревогу), который называется когнитивной тревожностью. Она также включает компонент соматической тревожности, представляющий собой степень ощущаемой физической активизации.

Тревожность — отрицательное эмоциональное состояние, характеризующееся ощущениями нервозности, волнения и тревоги в сочетании с активизацией или возбуждением организма.

Как и все люди, спортсмены подвержены тревожности. Однако спортсмены значительно чаще оказываются в стрессовых ситуациях, где их относительный успех или неудачу могут оценить другие.

Тревожность спортсмена является немаловажной характеристикой личности. Для спортсменов важно иметь низкий уровень тревожности в процессе спортивной деятельности.

Изучение тревожности в спортивной психологии занимает значительную часть. Исследования показывают, что в целом спортсмены имеют более низкий уровень тревожности. Не стоит полагать, что полное отсутствие тревожности является отличным результатом. Это также не хорошо, как и высокий уровень тревожности. Можно говорить об оптимальном уровне тревожности в том случае, когда сохраняется адекватное чувство страха в опасных для жизни собственного Я ситуациях.

Теоретически высокий уровень тревожности должен мешать спортсмену при стрессовых ситуациях спортивной деятельности. Однако на практике бывает иначе. Случается, что спортсмены высокого класса испытывают высокий уровень тревоги перед важными стартами и во время их.

Помимо этого, существуют спортсмены, которые сознательно или бессознательно выбирают опасные виды спорта, чтобы пережить чувство опасности. Таким образом, они могут за счет низкого уровня тревожности повышать уверенность в себе.

Психодиагностические исследования спортсменов показали, что повышенная тревожность вызывает переутомление, т. е. временное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки. Энергия расходуется не на спортивную деятельность, а на подавление тревожности, вследствие чего истощаются внутренние ресурсы индивида, и если проблема не решается, то это может привести к развитию невротического состояния.

По доминирующему мотиву можно выделить две группы спортсменов – коллективистов и индивидуалистов.

Командный вид спорта — исторически сложившийся вид спорта, основанный на соревновании между собой двух или более организованных групп спортсменов, состоящих из определённого количества участников.

В командных видах спорта стороной состязательного процесса и субъектом достижения победного результата является определённый коллектив (группа, команда) спортсменов, каждый из которых действует в интересах коллектива (группы, команды). В командных видах спорта противоборство соперников требует согласованности действий всех членов спортивного коллектива, единства их мыслей, воли и чувств, сплочённости в ведении соревновательной борьбы. Члены команды ставят цели, принимают решения, общаются, решают конфликты и проблемы в благоприятной, доверительной атмосфере, чтобы достигнуть своих целей. Игроков данной категории Ильин Е.П. называет «коллективистами». У них доминирующими являются общественные и моральные мотивы. Члены команды характеризуются осознанностью общественной значимости спортивной деятельности; спортсмены с доминированием этого мотива ставят перед собой высокие, перспективные цели, они увлечены занятиями спортом.

В индивидуальных видах спорта каждый спортсмен – соперник для всех остальных участников соревнования, его результат зависит только от его способностей, физической формы и психологического состояния.

Индивидуальные виды часто называют более объективными, ведь в них всегда побеждает наиболее сильный на данный момент участник соревнований, которому удалось показать лучший результат (пройти дистанцию быстрее, набрать больше баллов и т.д.).

У индивидуалистов ведущую роль играют мотивы самоутверждения, самовыражения личности. Они характеризуются чрезмерной ориентацией на оценку своих спортивных результатов. Спортсмены-коллективисты лучше выступают в командных, а спортсмены-индивидуалисты, наоборот, – в личных соревнованиях.

**Цель исследования:** состояла в том, чтобы сравнить состояние соревновательной тревоги среди спортсменов командных и индивидуальных видов спорта.

**Методика исследования.** Статистическая выборка включала 20 спортсменов, 10 спортсменов в индивидуальных видах спорта (легкая атлетика, гребля академическая, плавание) и 10 спортсменов в командных видах спорта (футзал, волейбол). В качестве инструмента исследования использовали методы Ч.Д.Спилбергера – Ю.Л.Ханина и цветовой тест Люшера. Опрос проводился при

помощи компьютерных тестов НС-ПсихоТест. Так же нами был проведен тест Айзенка ЕРІ, вариант А, 57 вопросов на определение типа темперамента.

**Результаты исследования.** Прежде чем перейти к анализу полученных результатов исследования следует отметить, что команда спортсменов занимающихся командным видом спорта (волейбол, футбол) с большим интересом отнеслась к предъявленным методикам и с азартом отвечали на вопросы. Что касается спортсменов-индивидуалов, то и они не отказывались от процедуры тестирования, но при этом были более сдержанны и не отличались яркой выраженностью заинтересованности в проведении эксперимента.

Нами было выявлено, что у спортсменов командных видов спорта, наблюдалась тенденция к снижению уровня тревожности, а уровень тревожности по опроснику Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина не достигал 40 (средний). Что касается спортсменов индивидуальных видов спорта, то у 60% наблюдалась тенденция к увеличению тревожности, а у 80% спортсменов уровень тревожности по опроснику Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина был больше 40.

Проанализировав полученные данные теста Айзенка ЕРІ, мы установили, что 60% спортсменов командных видов спорта являются экстравертами, 20 % интровертами, и у 20% - амбиверты - среднее между интровертом и экстравертом. У спортсменов индивидуальных видов спорта, 80% - интровертами, 20% - экстравертами.

**Заключение.** Таким образом, у большинства спортсменов выступающих в индивидуальных видах спорта, уровень личной и ситуативной тревожности намного выше и более выражен, чем у спортсменов, выступающих в командных видах спорта. Вероятно, что членство в команде снимает некоторое давление, которое испытывают те, кто соревнуются в одиночку. Также установлено, что спортсмены индивидуальных видов спорта могут быть в большей степени подвержены настоящей оценке. Они могут более активно использовать собственные способности, чем спортсмены командных видов, у которых эта ответственность распределяется между несколькими исполнителями.

Данное исследование может носить прикладной характер в тренировочном процессе. Так как позволяет тренеру планировать тренировочный процесс для спортсменов со сменной вида деятельности. А именно, для понижение тревожности использовать в тренировочном процессе спортсменов индивидуалов командные игры. И, наоборот, для преодоления очень низкого уровня тревожности (чрезмерного спокойствия) у спортсменов командного вида спорта использовать те упражнения, в которых ответственность не распределяется между несколькими исполнителями. В результате обеспечение оптимального уровня тревоги, спортсмены смогут достигать наивысшего спортивного результата.

#### **Список использованных источников**

1. Айзенк Г. Ю. Поверьте в свои способности. – М., 1972.
2. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
3. Ильин Е.П. Психология страха.: Питер, 2017. – 352 с.
4. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. 2001.
5. Леонтьев Д.А. Экзистенциальная тревога и как с ней не бороться // Консультативная психология и психотерапия. 2003. №2. С.107–119.
6. 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. – 53с.
7. Стресс и тревога в спорте: Международный сб. научных статей (Сост. Ю. Л. Ханин). 1983 г.