ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ-ПЯТИБОРЦЕВ 14-19 ЛЕТ

Мельник Е.В., Боровская Н.И., Селецкий А.В. (Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Республика Беларусь)
elizavetamelnik@yandex.ru
Ներկայացման ամս.՝ 26.08.2019
գրախոսման ամս.՝27.08.2019
տպագրության ընդունման ամս.՝13.09.2019

В статье представлены результаты взаимосвязи тревожности у спортсменов-пятиборцев различного возраста с успешностью соревновательной деятельности. Исследования тревожности показали, что как среди слагаемых успеха, так и среди причин поражения в спортивном соревновании определенная доля принадлежит психическому состоянию, а именно тревожности спортсмена перед и во время соревнования. Изучаемая проблема особенно актуальна для спортсменов-пятиборцев подросткового и юношеского возраста, так как в этот период наиболее ярко переживаются негативные эмоции в ситуации предъявления себя другим, самораскрытия. Это объясняется с одной стороны тем, что эти спортсмены склонны чрезмерно критично оценивать себя, но в то же время эгоцентричны. Все это определяет значимость изучения соревновательной тревожности юных спортсменов-пятиборцев среди компонентов психологической подготовки.

Ключевые слова: *современное пятиборье, подростки, психологическая подготовка, спортивная деятельность, тревожность, успешность*

Изучение тревожности у спортсменов-пятиборцев представляет большой практический интерес, в связи с ее важностью для организации психологической подготовки. Психологическая помощь спортсмену при переживании тревожности, наряду с формированием умений саморегуляции неблагоприятных психических состояний, развитием скорости реакции, внимания, памяти, мышления, мотивации рассматривается как важнейший аспект подготовки спортсмена. Специалисты в области спортивной психологии уделяют большое внимание влиянию тревожности на тренировочный процесс, а также соревнования [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 и др.].

Разработка системы психологической подготовки спортсменов-пятиборцев обуславливает необходимость изучения специфики вида спорта, который представляет собой сложный и многообразный процесс, так как спортсмену необходимо овладевать техникой и тактикой пяти различных видов спорта. Современное пятиборье, наряду с легкоатлетическим десятиборьем и семиборьем, биатлоном, лыжным двоеборьем, горнолыжным двоеборьем и др. по способу определения соревновательного результата относится к комплексным видам

спорта. Для современного пятиборья характерны оперативный характер деятельности, высокая психическая напряженность, динамизм, нестационарные условия решения двигательных задач, зависимость результата от особенностей противодействия соперника и поведения лошади.

Большое многообразие видов упражнений и быстрое возрастание их технической сложности, частые изменения программ соревнований и квалификационных нормативов, повышают требования не только к развитию физических качеств и методике обучения, но и формированию благоприятных психических состояний спортсменов.

Важность целенаправленной психологической работы с юными спортсменами объясняется закономерностями психического развития, которые находят свое отражение в неравномерности, гетерохронности, интеграции и пластичности изменений психических явлений в ходе онтогенетического развития. В подростковом возрасте наблюдается сложная структура развития физических, психомоторных и интеллектуальных качеств, периоды повышения одной функции совмещаются со стабилизацией или даже понижением других. Адаптивные возможности развивающегося организма обусловлены взаимодействием сложного комплекса функциональных систем с постоянно изменяющимися условиями внешней и внутренней среды.

В спортивной психологии можно привести много примеров, когда реальная ситуация практики спорта расходится с общепринятой в психологической науке и даже может казаться нелогичной, парадоксальной, но только при ее поверхностном понимании. Традиционно понимание, что высокий уровень тревоги свидетельствует о внутренней напряженности, неуверенности, склонности к навязчивому беспокойству, нерешительности, пониженной помехоустойчивости. Тревога влияет 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.

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 я сегодня выиграл, но тренер может быть недоволен моими действиями»).

Необходимо отметить, что высокая тревога является фактором, мотивирующим и активизирующим спортсмена только до определенного предела.

Чрезмерное беспокойство, переходящее границу, до которой оно выполняет роль положительно действующего фактора, делает невозможным успешное выполнение деятельности (закон Йеркса-Додсона). Снижение повышенного уровня тревожности также может ухудшить и результативность спортсмена. И.Д. Ялом в своей книге «Лечение от любви и другие психотерапевтические новеллы» описывает один из величайших жизненных парадоксов, который заключается в том, что развитие самосознания усиливает тревогу. Он пишет: «Слияние рассеивает тревогу самым радикальным образом уничтожая самосознание. Человек, который влюбляется и переживает блаженное состояние единства с любимым, не рефлексирует, поскольку его одинокое сомневающееся «Я», порождающее страх изоляции, растворяется в «мы». Таким образом, человек избавляется от тревоги, теряя самого себя».

Е.П. Ильин [1] установил, что у спортсменов разных специализаций уровень тревожности различается (высокий уровень тревожности: художественная гимнастика – 70 %, борьба – 25 %, лыжные гонки – 25 %), это неоднократно отмечалось и в других исследованиях.

А.В.Родионов и др. [5] в целях практической психокоррекционной работы с тревожными спортсменами рассматривает особенности соматической и когнитивной тревожности. Соматическая тревожность – хорошая исходная позиция для формирования нужного настроя на победу. Когнитивная же тревожность связана с переработкой информации и решением тактических задач, при ее повышении снижается работоспособность, отсутствует чувство свежести, часто бывают головные боли, сон короткий, с тревожными сновидениями.

Возникновение состояние тревожности сопровождается рядом причин. По данным Б.Дж. Кретти [3] 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, общей потребностью в достижении. Однако не всякая тревожность действует неблагоприятно на деятельность. Для успешного выступления необходим некоторый оптимальный уровень – это так называемая «полезная тревожность».

В исследовании принимало участие 38 спортсменов мужского и женского пола училищ олимпийского резерва Республики Беларусь, выступающих на соревнованиях различного уровня. Спортивная квалификация – от первого разряда до Мастера спорта, возраст – от 14 до 19 лет. Испытуемые были разделены на три группы: 14-15 лет, 16-17 лет, 18-19 лет.

Оценка соревновательной тревожности спортсмена проводилась с помощью разработанной «Карты тревожности» (Е. Мельник, Н. Архипенко) и опросника «Шкала самооценки ситуативной и личностной тревожности» (Р. Мартенс). Также

были установлены субъективный и объективные показатели спортивной успешности (Е. Мельник, Е. Воскресенская).

«Карта тревожности» включала противоположные по смыслу пары слов, с помощью которых можно описать состояние на данный момент времени: напряжённый - расслабленный, неуравновешен – уравновешенный, неуверенный - уверенный, суетливый - спокойный, растерянный – собранный, раздражённый – сдержанный, нетерпеливый – терпеливый, недовольный - довольный, печальный – радостный, скованный – раскрепощённый. Оценка состояния проводится по десятибалльной шкале путем зачеркивания соответствующего балла.

Ответы по всем шкалам оцениваются от 1 до 10 баллов, чем ближе к правому или левому слову в каждой паре зачеркнут балл, тем более выражен этот признак. Итоговый показатель для каждого испытуемого находится в диапазоне от 10 (самый высокий) до 100 (самый низкий). Обработка результатов: 10–30 баллов – высокий уровень тревожности, 40–70 баллов – средний уровень тревожности, 80–100 баллов – низкий уровень тревожности.

Шкала самооценки ситуативной и личностной тревожности разработана Р. Мартенсом и предназначена для выявления индивидуальных различий в реагировании на соревновательный стресс, восприятия различных сторон объективной соревновательной ситуации. Тест построен в виде опросника (2 шкалы, 15 вопросов). Шкала состоит из десяти суждений, с каждым из которых опрашиваемый соглашается или не соглашается, указывая, насколько часто он испытывает такое состояние непосредственно перед соревнованиями. Итоговый показатель получается при суммировании баллов по ключу и находится в диапазоне: до 10 (низкая соревновательная тревожность), 11–20 баллов (средняя тревожность), 21–30 баллов (высокая тревожность) [8].

Для изучения успешности спортсменов была использована «Экспертная оценка успешности в спортивной деятельности» (Е. Мельник, Е. Воскресенская) [5]. Она позволяет учитывать как объективные, так и субъективные показатели деятельности спортсмена, необходимые при организации психологической подготовки. Компоненты успешности спортивной деятельности, были занесены в протокол, в котором по 10-балльной шкале предполагается измерение отдельных ее признаков: внешней (объективной) и внутренней (субъективной) объективных оценок. Внешнюю оценку составили 10 показателей: спортивный разряд, звание; спортивный стаж; лучшее занятое место с учетом ранга соревнований; рейтинг; перспективность (спортивный статус) – от не члена сборной команды до основного состава национальной команды; количество соревнований за год; наивысший ранг соревнований и занятое место. Внутреннюю оценку составили 15 показателей: отношение к спорту, уровень дисциплины, успешность выступлений, уровень сложности упражнений, стабильность выступлений, характер выполнения соревновательных упражнений, физическая подготовленность, «чувство времени»,

«чувство темпа, чувство ритма», быстрота реакции, уровень мотивации, волевой самоконтроль (настойчивость, самообладание), эмоциональная устойчивость, способность к саморегуляции, индивидуальный стиль.

Результаты диагностики тревожности пятиборцев различных возрастных групп и их успешности представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Показатели тревожности и успешности спортсменов-пятиборцев различного возраста

Показатели	14-15 лет (n=14)	16-17 лет (n=12)	18-19 лет (n=12)
	M±m	M±m	M±m
Тревожность спортсмена	58,50±17,27	63,83±23,05	63,25±14,40
Ситуативная и личностная тревожность	22,57±3,18	21,17±5,02	20,00±4,77
Объективная оценка успешности	5,36±1,07	5,21±1,60	6,48±1,05
Субъективная оценка успешности	7,66±1,03	7,42±1,34	7,21±0,53

В целом среднестатистические данные по всем методикам свидетельствуют об оптимальном уровне тревожности во всех трех группах. Однако, индивидуальные показатели спортсменов отражают наличие испытуемых как с высоким, так и низким значением. Это еще раз подтверждает необходимость индивидуальной работы по их психологической подготовке. С ростом спортивного мастерства пятиборца, его квалификации, уровня соревнований растут требования к стабильности и надежности выступлений, а также растёт и цена возможных ошибок в соревновательных поединках.

Было установлено, что в целом уровень ситуативной и личностной тревожности у юных пятиборцев является оптимальным (21,25±0,59 балла), что отражает адекватное восприятие различных сторон объективной соревновательной ситуации и реагировании на них. Наблюдается закономерная тенденция ее снижения с возрастом. У спортсменов подросткового возраста тревожность наиболее высокая, при самой высокой субъективной оценки своей успешности. Состояние тревоги как эмоциональная стресс-реакция может возникнуть 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 спортсмена, его действия, поведения, отношения. Например, уровень тревоги будет непрерывно меняться на протяжении всего

соревнования. У пятиборца может быть слегка повышенный уровень тревоги (слегка нервничает и ощущает сердцебиение) перед стартом в бассейне, который снижается после того, как спортсмен войдет в ритм, значительно повышается (очень нервничает, сердце «летит») в последние минуты равного поединка в фехтовании и может достичь своего предела в комбинированном виде на огневом рубеже.

Среди спортсменов более старшей возрастной группы только у трех испытуемых (9%) отмечено его повышение – 21 балл и у двух (6%) обнаружено снижение тревожности – 10 балов. Оценка спортсменом своего состояния является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. 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 (не то освещение, поле не как у нас), тем самым косвенно говорит тренеру, что он в той или иной мере встревожен [6].

В поведении высокотревожных спортсменов наблюдается сниженная приспособляемость к ситуациям стрессогенного характера. 90% спортсменов имеют нормальную физиологическую сопротивляемость стрессу. Это свидетельствует о том, что возможные предпосылки для возникновения тревожности у них не физиологического, а социального плана, то есть страх самовыражения, боязнь оценок и трудности в межличностных контактах. У 36 % спортсменов наблюдается повышение эмоционального напряжения при взаимодействии с тренером, что может объясняться большей значимостью оценки со стороны, тренера, чем оценки родителей и друзей. Повышенная тревожность, большое число стресс-факторов, эмоциональные перегрузки – часть карьеры как профессионального, так и начинающего спортсмена.

Для выявления взаимосвязи показателей тревожности с успешностью спортивной деятельности был проведен корреляционный анализ. Так показатель самооценки ситуативной и личностной тревожности имеет прямую корреляционную взаимосвязь с общей оценкой успешности спортсмена (r=0,59), что говорит о том, что при оптимальном уровне тревожности успешность спортивной деятельности повышается и может, наоборот, при недостаточном уровне тревожности успешность спортивной деятельности понижается.

Высокий уровень тревожности у спортсменов подростков может быть вызван: боязнью выразить свои возможности, так как спортсмены считают, что они будут оценены ниже, чем их сверстники, которые показывают высокий уровень умений и тренированности; заниженной самооценкой; предъявлением со стороны тренера

высоких требований; недостаточным вниманием и поддержкой родителей; игнорированием спортсменов тренером или родителями.

Психологическая подготовка методически не отличается от любой другой – физической, технической, функциональной, но имеет свои формы, средства и критерии оценки, которые не всегда так очевидны, как в других направлениях тренировки. Но к эффективности в психологической подготовке может привести только объединение отдельных психологических мероприятий в единую систему.

Результаты использования диагностических методик дают важную информацию не только для обоснования текущих мероприятий, но и для всей организации психологической коррекции. Сравнение результатов психодиагностики в различных циклах позволяет оценить динамику психического состояния спортсмена, но возможно только при условии системности обследования и единообразия диагностических процедур. В этом случае появляется возможность создать модель подготовленности, которая станет критерием для прогноза на различных этапах подготовки.

Разработка программы психологической подготовки осуществляется с учетом результатов базовой диагностики, задач и сроков подготовки. Главная задача – постановка дальних и ближних целей с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. При создании программы психологической подготовки могут предусматриваться разные мероприятия, которые должны быть согласованы как между собой, так и с другими процедурами – по продолжительности, периодичности, условиям и т.д.

Все это позволяет заключить, что для того чтобы управлять состоянием тревожности нужна психологическая подготовка, которая является составной и обязательной частью комплексной подготовки в любом виде спорта. Важной задачей психологической подготовки в условиях тренировок являются изучение психического состояния спортсмена и его влияния на технику; индивидуальный подбор средств и методов их регуляции. Проанализировав все показатели можно отметить значимость показателей тревожности в обеспечении соревновательной успешности. У спортсменов подросткового возраста уровень тревожности повышен, что приводит к ухудшению их результативности. Результаты диагностики позволили апробировать карту наблюдения за состоянием тревожности спортсменов, выявить особенности проявления тревожности у спортсменов-пятиборцев различного возраста и установить оптимальный уровень для обеспечения успешности соревновательной деятельности.

Литература

1. **Ильин Е.П.** Эмоции и чувства, 2-е изд. / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 783 с.

2. **Киселёв Ю.Я.** Победи! Размышления и советы психолога спорта / **Ю.Я. Киселев**. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 328 с.
3. **Кретти Б.Д.** Психология в современном спорте / **Б.Д. Кретти**; пер: **Ю.Л. Ханин**. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 222 с.
4. **Марищук В.Л.** Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / **В.Л. Марищук**, **В.И. Евдокимов**. – СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001. – 260 с.
5. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. **В.А.Родионова, А.В.Родионова, В.Г.Сивицкого**. – М.: Издательство Юрайт, 2015. – 367 с.
6. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика)/ **Е.В. Воскресенская, Е.В. Мельник, Н.В.Кухтова**. – Витебск : ВГУ им П.М. Машерова, 2015. – 53 с.
7. **Сопов В.Ф**. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности/ **В.Ф. Сопов**. - М: Академический Проект. 2005. – 206 с.
8. **Ханин Ю.Л.** Стресс и тревога в спорте: Международный сб. научных статей/**Ю.Л. Ханин** – М.: Физкультура и спорт,1983. – 288 с.
9. **Хекалов, Е.М.** Неблагоприятные психологические состояния спортсменов/ **Е.М.Хекалов**. – М.: Советский спорт, 2003. – 64 с.

THE CHARACTERISTICS OF THE COMPETITIVE ANXIETY APPEREANCE AMONG THE PENTATHLON' ATHLETES 14-19 YEARS

Melnik E.V., Borovskaya N.I., Seletsky A.V. (Belarus State University of Physical Culture, Minsk, Belarus)

This paper presents the interrelation of anxiety in pentathlon's athletes different ages with the success of competitive activity/ Studies of anxiety have shown that among the components of success, and among the reasons for the failure in sports competition, a certain percentage belongs to the mental state, namely, the anxiety of the athlete before and during the competition. The problem is especially relevant for pentathlon athletes of adolescence and youth age, because in these periods negative emotions are experienced most vividly in the situation presenting to others, of self-disclosure. This is explained, on the one hand, the fact that these athletes tend excessively to critically assess themselves, but at the same time self-centered. All this determines the importance of the competitive anxiety study of young pentathlon athletes among the components of their psychological preparation.

Keywords: *modern pentathlon, adolescents, psychological training, sports performance, anxiety, success.*