

**Бугаевский К.А.,**  
*кандидат медицинских наук, доцент,  
доцент кафедры физической реабилитации и здоровья  
Института здоровья, спорта и туризма  
Классического частного университета*

**Михальченко М.В.,**  
*студентка  
Запорожского государственного медицинского университета*

## **ИЗУЧЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У СПОРТСМЕНОК В РЯДЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА**

В статье представлены материалы исследования, посвящённого изучению личностной и ситуативной тревожности у спортсменок юношеского возраста, в период перед соревнованиями. Применялось определение личностной и ситуативной тревожности с использованием методики Ч.Д. Спилбергера, в адаптации Ю.Л. Ханина. Установлено, что у большинства спортсменок, выступающих в индивидуальных видах спорта, уровень личностной и ситуативной тревожности намного выше и более выражен, чем у спортсменок, выступающих в командных видах спорта.

**Ключевые слова:** спортсменки, личностная тревожность, ситуативная тревожность, индивидуальные виды спорта, командные виды спорта.

У статті представлені матеріали дослідження, присвяченого вивченню особистісної та ситуативної тривожності у спортсменок юнацького віку, в період перед змаганнями. Застосовувалося визначення особистісної та ситуативної тривожності з використанням методики Ч.Д. Спілбергера, в адаптації Ю.Л. Ханіна. Встановлено, що у більшості спортсменок, які виступають в індивідуальних видах спорту, рівень особистісної та ситуативної тривожності набагато вище і більш виражений, ніж у спортсменок, які виступають в командних видах спорту.

**Ключові слова:** спортсменки, особистісна тривожність, ситуативна тривожність, індивідуальні види спорту, командні види спорту.

The article presents research materials devoted to the study of personal and situational anxiety in athletes adolescence, the period before the competition. The definitions of personal and situational anxiety using the techniques B.H. Spielberger, adaptation Y.L. Hanina. It was found that the majority of athletes performing in individual sports, the level of personal and situational anxiety is much higher and more pronounced than those of athletes playing in team sports.

**Key words:** female athletes, trait anxiety, situational anxiety, individual sports, team sports.

**Актуальность.** Многочисленными отечественными и зарубежными исследованиями показано, что психологическое состояние спортсмена, является важной составляющей его соревновательной и тренировочной деятельности, поэтому проблема исследования влияния уровня личностной и ситуативной тревожности спортсменок является весьма актуальной. Изменения психологического настроения спортсмена в предсоревновательный и соревновательный периоды являются весомыми составляющими личного или командного успеха во всех видах спорта [2, с. 166-170; 5, с. 38-44; 8, с. 659-664; 9; 11; 12, с. 136-139]. Прежде, чем перейти к психологическим особенностям феномена тревожности в спорте, будет необходимым, по нашему мнению, рассмотреть этот вопрос с общепсихологических позиций. Согласно опубликованным официальным данным проведённых в последние годы исследований, в современном мире тревожные расстройства являются одними из самых распространённых нарушений психического здоровья людей, о чем говорят результаты исследований Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) [7, с. 107-110].

В современной психологии принято разделять понятия «тревога» и «тревожность» [7, с. 107-110; 10, с. 12-24]. Согласно теории Ч.Д. Спилбергера, различают тревогу как состояние (временное переживание) и тревожность как свойство личности (устойчивая черта характера) [10, с. 12-24]. Тре-

вога, по мнению Ч. Д. Спилбергера, это «реакция на грозящую опасность, реальную или воображаемую, а тревожность – индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и тех, объективные характеристики которых к этому не предполагают [10, с. 12-24]. Согласно мнения ряда авторов, тревога – это результат сложного процесса, в который включены когнитивные, аффективные и поведенческие реакции личности, ориентированные на поиск источника опасности и оценку средств для ее преодоления. Личная и ситуативная тревожность, проявляемая человеком в трудных жизненных ситуациях в меру, помогает ему преодолеть себя и трудности, развивать в себе жизнестойкость, укреплять волевые качества личности [7, с. 107-110; 10, с. 12-24; 11]. Что касается второго термина, то в психологической литературе встречаются разные трактовки понятия «тревожность», хотя большинство исследователей сходятся в том, чтобы рассматривать это понятие дифференцированно как ситуативное явление и как личностную особенность [7, с. 107-110; 10, с. 12-24; 11].

Считается, что тревожность, это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения» [7, с. 107-110; 10, с. 12-24;

11]. Термин «тревожность» используется для обозначения относительно устойчивых индивидуальных различий в склонности индивида испытывать это состояние. В этом случае тревожность означает черту личности [7, с. 107-110; 10, с. 12-24; 11]. Тревожность, как черта, или личностная тревожность, не проявляется непосредственно в поведении. Но её уровень можно определить исходя из того, как часто и как интенсивно у индивида возникают состояния тревоги [7, с. 107-110; 10, с. 12-24; 11]. Сама по себе тревожность является нормативным и необходимым условием развития личности. С другой стороны, тревожность рассматривается как состояние эмоционального дискомфорта и характеризуется переживаемыми эмоциями напряжения, страха и нервозности, что сопровождается различными вегетативными реакциями и возникает в сложных, стрессовых ситуациях [7, с. 107-110; 10, с. 12-24; 11].

Таким образом, под тревожностью мы понимаем «индивидуальную психологическую особенность, проявляющуюся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения» [7, с. 107-110; 10, с. 12-24; 11]. Реактивная (ситуативная) тревожность характеризует состояние человека в данный момент времени, которое характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью в данной конкретной обстановке. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на экстремальную или стрессовую ситуацию, может быть разным по интенсивности и динамичным во времени [7, с. 107-110; 10, с. 12-24; 11].

По мнению Т.А. Полшковой (2013), «ситуативная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, нервозностью. Повышенная тревожность, обусловленная страхом возможной неудачи, оценки со стороны взрослых или сверстников, является приспособительным механизмом, повышающим ответственность индивидуума перед лицом общественных требований и установок» [7, с. 107-110]. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности — это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля [7, с. 107-110; 8, с. 659-664; 9; 11; 12, с. 136-139].

**Постановка проблемы.** Вопросы, касающиеся психологических особенностей тренировочно-соревновательной деятельности спортсменов, в разных видах спорта и их гендерно-возрастных изменений, всегда были актуальными для спортивной психологии [1; 2, с. 166-170; 3; 4, с. 172-177]. От знания этих особенностей и умения управлять ими, во многом зависят спортивная карьера и достижения любого спортсмена [1; 5, с. 38-44; 6; 9].

В особенности, по нашему мнению, недостаточно полно изучены особенности личностной и ситуативной тревожности у женщин-спортсменок, как в индивидуальных, так и в командных видах

спорта [1; 5, с. 38-44; 6; 9; 12, с. 136-139]. Среди отечественных авторов вопросами тревожности в предсоревновательный, соревновательный и постсоревновательные периоды занимались такие исследователи, как Ю. Ханин, 2003; А.И. Чикуров, А.П. Шумилин, 2006; Е.П. Ильин, 2008; В.В. Егоров, 2019; Н.А. Вареников, 2012; А.Х. Дейнеко, Н.Л. Боляк, 2012; Л.Н. Акимова, 2014; Е.М. Гилязетдинова, 2015; А.И. Рогачёв, Л.Г. Майдокина, 2015. Данные авторы обращали внимание на изменения спортивных результатов в тренировочном и соревновательном циклах в их прямой зависимости как от личностной, так и ситуативной тревожности. Поэтому проведённое нами исследование, является попыткой рассмотрения аспектов тревожности у спортсменок юношеского возраста, в ряде популярных сегодня женских индивидуальных и командных видах спорта.

**Цель исследования** состояла в изучении динамики тревожности в предсоревновательный период у спортсменок, выступающих в индивидуальных и командных видах спорта.

**Основной материал исследования.** Данное исследование проводилось в 2016 году, с добровольным привлечением к нему спортсменок юношеского возраста, задействованных в ряде индивидуальных (настольный теннис и вольная борьба) и командных (волейбол, пляжный волейбол, баскетбол, гандбол) видах спорта. Всего в исследовании приняло участие 78 спортсменок, их средний возраст составил  $20,04 \pm 0,25$  лет. Общий стаж занятий данными видами спорта составил от 3 до 10 лет.

Нами применялись такие методы исследования, как литературный анализ доступных источников информации по изучаемому вопросу, методика Ч.Д. Спилбергера, в адаптации Ю.Л. Ханина [10, с. 12-24; 11] и интервьюирование, для выяснения и уточнения имеющихся причин тревожности у спортсменов, в период соревнований. Данный тест представлен в виде опросника из 40 вопросов. Тест является надежным источником информации о самооценке человеком уровня своей тревожности в данный момент (реактивная (ситуативная) тревожность) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека). Тестирование мы проводили с применением двух бланков с вопросами: один бланк предназначен для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй – для фиксации и измерения уровня личностной тревожности [10, с. 12-24; 11]. При этом – низкому уровню ситуативной и личностной тревожности соответствует сумма полученных баллов  $\leq 30$  баллов, для среднего уровня – от 31 до 44 баллов, для высокого уровня тревожности – 45 и  $>$  баллов [10, с. 12-24; 11]. В результате проведения исследования, нами были установлены следующие проявления индивидуальной тревожности, представленные в табл. 1.

Данные проведенного исследования показывают, что в индивидуальных видах спорта, из всех спортсменок ( $n=64$ ) низкий уровень личностной тревожности перед соревнованиями был определён у 17 (26,56%) спортсменок, средний уровень – у 21 (32,81%) и высокий уровень личностной тревожности – у 26 (40,63%) спортсменок. Обращает на себя внимание достаточно высокое число спор-

тсменок с высоким предсоревновательным уровнем личностной тревожности. Наиболее высоким уровнем личностной тревожности выявлен у спортсменов, задействованных в силовых видах спорта. Большинство из этих спортсменок имеют спортивный и соревновательный стаж от 3-х до 4-х лет.

Данные исследования о ситуативной тревожности спортсменок в индивидуальных видах спорта, представлены в табл. 2.

Показатели ситуативной тревожности в группе спортсменок с индивидуальными видами спорта несколько иная – низкий уровень ситуативной тревожности совокупно определен у 24 (37,50%) спортсменок, средний уровень – у 20 (31,25%) и высокий уровень ситуативной тревожности был определен у наибольшего числа спортсменок – 39 (60,94%). При дополнительном интервьюировании оказалось, что это спортсменки,

имеющие недостаточный спортивный и тренировочно-соревновательный стаж, которые имеют ещё недостаточный опыт и психологическую подготовленность к участию в соревнованиях и недостаточные высокие спортивные результаты.

Данные исследования о личностной тревожности спортсменок в командных видах спорта, представлены в табл. 3.

Рассматривая показатели личностной тревожности у спортсменок в командных видах спорта (n=48), было установлено, что её низкий уровень определен у 24 (50%), или у каждой второй спортсменки. Средний уровень – у 20 (41,67%), и самым не выраженным оказался показатель высокого уровня личностной тревожности, который во всей группе спортсменок в командных видах спорта, составил лишь 8,33% и был определен всего у 4 спортсменок. Практически во всех командных видах

Таблица 1

Показатели личностной тревожности у спортсменок в индивидуальных видах спорта, %

№	Наименование показателя	Уровень индивидуальной тревожности		
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1.	Вольная борьба (n=16)	3 (18,75%)	7 (43,75%)	6 (37,50%)
2.	Настольный теннис (n=14)	4 (28,57%)	5 (35,71%)	5 (35,71%)
4.	Триатлон (n=11)	3 (27,27%)	4 (36,36%)	4 (36,36%)
4.	Тяжёлая атлетика (n=11)	4 (36,36%)	2 (18,18%)	5 (45,46%)
5.	Пауэрлифтинг (n=12)	3 (25,00%)	3 (25,00%)	6 (50,00%)

Таблица 2

Показатели ситуативной тревожности у спортсменок в индивидуальных видах спорта, %

№	Наименование показателя	Уровень ситуативной тревожности		
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1.	Вольная борьба (n=16)	1 (6,55%)	5 (31,25%)	10 (62,5%)
2.	Настольный теннис (n=14)	2 (14,29%)	4 (28,57%)	8 (57,14%)
4.	Триатлон (n=11)	1 (9,09%)	3 (27,27%)	7 (63,64%)
4.	Тяжёлая атлетика (n=11)	2 (18,18%)	1 (9,09%)	8 (72,73%)
5.	Пауэрлифтинг (n=12)	2 (16,67%)	4 (33,33%)	6 (50,00%)

Таблица 3

Показатели личностной тревожности у спортсменок в командных видах спорта, %

№	Наименование показателя	Уровень личностной тревожности		
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1.	Волейболистки (n=11)	5 (45,46%)	5 (45,46%)	1 (9,09%)
2.	Пляжный волейбол (n=10)	6 (60,00%)	4 (40,00%)	–
3.	Баскетбол (n=12)	5 (41,67%)	5 (41,67%)	2 (16,66%)
4.	Гандбол (n=15)	8 (53,33%)	6 (40,00%)	1 (6,67%)

Таблица 4

Показатели ситуативной тревожности у спортсменок в командных видах спорта, %

№	Наименование показателя	Уровень ситуативной тревожности		
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1.	Волейболистки (n=11)	4 (36,36%)	6 (54,55%)	1 (9,09%)
2.	Пляжный волейбол (n=10)	5 (50,00%)	5 (50,00%)	–
3.	Баскетбол (n=12)	4 (33,33%)	6 (50,00%)	2 (16,66%)
4.	Гандбол (n=15)	6 (40,00%)	8 (53,33%)	1 (6,67%)

спорта имели место высокие и практически равные, показатели количества спортсменок с низким уровнем как личностной, так и ситуативной тревожности. При этом, высокий уровень личностной и ситуативной тревожности был минимальным у девушек во всех командных видах спорта. Данные исследования о ситуативной тревожности спортсменок в командных видах спорта, представлены в табл. 4.

Определение уровня ситуативной тревожности в этой же группе спортсменок (n=48), дал такой результат: низкий уровень ситуативной тревожности был определён у 19 (39,58%) спортсменок, средний уровень – у 25 (52,08%) и, наконец, высокий уровень ситуативной тревожности – лишь у 4 (8,33%). Данные интервьюирования показали, что в количестве спортсменок с высоким уровнем ситуативной тревожности входят молодые спортсменки с недостаточным соревновательным опытом.

#### **Выводы.**

1. Согласно данным проведённого исследования, установлено, что низкая и средняя степень личностной и ситуативной тревожности преобладает у спортсменок в командных видах спорта, а высокая степень тревожности преобладает у представительниц индивидуальных видов спорта.

2. Высокий уровень личностной и ситуативной тревожности присущ молодым спортсменкам, с недостаточным опытом соревновательной деятельности и незначительными показателями уровня спортивной квалификации.

3. Исследования и наблюдения, касающиеся психологических аспектов тренировочно-соревновательной деятельности в любом виде спорта, а в особенности в женском индивидуальном и командном спорте, требует постоянного, целенаправленного пристального внимания и совместных усилий тренера, спортивного врача и спортивного психолога.

#### **Литература:**

1. Акимова Л.Н. Психология спорта: курс лекций / Л.Н. Акимова. – Одесса: студия «Негоциант», 2004. – 127 с.
2. Вареников Н.А. Преодоление тревожности в спорте / Н.А. Вареников // Вестник ВГТУ. – 2012. – № 10-2. – С. 166-170.
3. Гилязетдинова Е.М. Исследование влияния личностной тревожности и ситуативной тревоги на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов / Е.М. Гилязетдинова // Студенческий научный форум-2015: сборник материалов VII студенческой научной конференции. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/preodolenie-trevozhnosti-v-sporte> (дата обращения: 11.02.2017).
4. Дейнеко А.Х. Тревожность и спортивная мотивация гимнасток в тренировочном процессе и в соревновательный период (сравнительный анализ) / А.Х. Дейнеко, Н.Л. Боляк // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 4. – С. 172-177.
5. Егоров В.В. Влияние состояния тревожности на эффективность соревновательной деятельности баскетболистов-юниоров / В.В. Егоров // Вестник МГОУ. – 2010. – № 3. – С. 38-44.
6. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
7. Полшкова Т.А. Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях / Т.А. Полшкова // Актуальные вопросы современной психологии: материалы II междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2013 г.). – Челябинск: Два комсомольца. – 2013. – С. 107-110.
8. Рогачёв А.И. Исследование соревновательной тревожности спортсменов разной специализации / А.И. Рогачёв, Л.Г. Майдокина // Science Time. – 2015. – № 4(16). – С. 659-664.
9. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов / А.В. Родионов. – М.: Мир, 2004. – 576 с.
10. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч.Д. Спилбергер // Стресс и тревога в спорте. – М., 1983. – С. 12-24.
11. Ханин Ю.Л. Стресс и тревога в спорте / Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 288 с.
12. Чикуров А.И. Динамика психической готовности дзюдоистов на предсоревновательном этапе / А.И. Чикуров, А.П. Шумилин // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2006. – № 3. – С. 136-139.