

УДК 159.9.072

## ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОГИ У СПОРТСМЕНОВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ НА ПРИМЕРЕ ХОККЕЯ

**Е.С. Булышко**

*Республиканский научно-практический центр спорта  
ул. Нарочанская, 8, 220062, Минск, Республика Беларусь  
hallowin@mail.ru*

*Научный руководитель: И.А. Фурманов., доктор психологических наук, профессор*

В статье представлены результаты психологической диагностики уровня тревоги у представителей детско-юношеского спорта в зависимости от возраста. Под тревогой понимается эмоциональное состояние спортсмена, а тревожность трактуется как фундаментальная личностная характеристика спортсмена. По результатам проведенного исследования было выявлено, что ситуативная тревога у юных спортсменов игровых видов спорта имеет тенденцию к нарастанию в юношеском возрасте. Это связано с особенностями спортивной деятельности в подростковом возрасте, для которого характерно увеличение объема и интенсивности тренировок, с увеличением количества соревнований, несформированностью нейрогуморальной регуляции, которая, по литературным данным, формируется только к юношескому возрасту.

**Ключевые слова:** тревога; этапы спортивной подготовки; психологическое сопровождение спортивной деятельности.

## FEATURES OF THE MANIFESTATION OF ANXIETY IN ATHLETES AT VARIOUS STAGES OF TRAINING FOR THE EXAMPLE OF HOCKEY

**E.S. Bulynko**

*Republican Scientific and Practical Center of Sports  
Narochanskaya Str., 8, 220062, Minsk, Republic of Belarus  
Scientific adviser: I.A. Furmanov, Doctor of Psychology, professor*

The article presents the results of the psychological diagnosis of anxiety levels in representatives of youth sports, depending on age. Anxiety is understood as an athlete's emotional state, and anxiety is interpreted as a fundamental personal characteristic of an athlete. According to the results of the study, it was found that situational anxiety in young athletes of playing sports tends to increase in adolescence. This is due to the peculiarities of sports activity in adolescence, which is characterized by an increase in the volume and intensity of training, with an increase in the number of competitions, the lack of formation of neurohumoral regulation, which, according to literature, is formed only by adolescence.

**Keywords:** anxiety; stages of sports training; psychological support of sports activities.

Изучение ситуативной тревоги и личностной тревожности хоккеистов представляет практический интерес для организации качественного психологического сопровождения спортсменов на различных этапах многолетней подготовки.

Исследуя проблему тревоги, мы исходим из основных концептуальных положений теории Ч. Спилберга, который разграничивал понятия «тревоги» и

«тревожности». Это разные, но системно связанные понятия, анализировать которые следует не отрывая друг от друга для того, чтобы понять их личностный смысл в реальной жизненной ситуации человека. Тревога как эмоциональное состояние и тревожность как фундаментальная личностная характеристика должны анализироваться во многих сферах функционирования личности: в спортивной, военной и операторской деятельности, профотборе, педагогическом процессе и других областях, где предъявляются специальные требования к адаптивным возможностям человека [1].

Чаще всего термин «тревога» исследователи трактуют, опираясь на определение Ч. Спилберга, который понимал под состоянием тревоги реакцию на определённый раздражитель или ситуацию, которую индивид воспринимал как потенциально или актуально опасную. Состояние тревоги, по мнению автора, может варьировать по интенсивности и изменяться во времени как функция уровня стресса, которому подвергается индивид.

Термин «тревожность» используется для обозначения относительно устойчивых индивидуальных различий в склонности индивида испытывать это состояние. В этом случае тревожность выступает как черта личности, которая не проявляется в поведении человека, но ее уровень можно определить исходя из частоты и интенсивности возникновения у индивида состояния тревоги. Следовательно, автор делает вывод о том, что индивиды с высоким уровнем тревожности более подвержены воздействию стрессовых факторов и склонны переживать состояние тревоги большей интенсивности и значительно чаще, нежели индивиды с низким уровнем тревожности [2].

Работы Ч. Спилберга, Х. Хекхаузен, Ю.Л. Ханина, Н.Д. Левитова наиболее четко отражают специфику определения понятия «тревога» – отрицательное эмоциональное состояние, направленное в будущее и возникающее в ситуациях неопределенности и ожидания с дефицитом информации и непрогнозируемым исходом, которое проявляется в «ожидании неблагоприятного развития событий». Прогнозирование опасности в переживании тревоги носит вероятностный характер [3].

В спортивной практике тревогу относят к числу фундаментальных, но наименее специфических эмоциональных состояний, постоянно наблюдаемых в тренировочном и соревновательном процессах. Являясь одним из наиболее частых проявлений острого и хронического стресса, тревога выполняет как защитную (мобилизующую) функцию, так и дестабилизирующую в том случае, когда её интенсивность и длительность превышают индивидуальные компенсаторные возможности спортсмена в процессе адаптации. Особенно важно понимать, что у каждого человека есть «коридор» психофизиологического напряжения, в рамках которого он может выдержать негативные последствия напряжения.

Специалистами в области спорта замечено, что напряженная спортивная деятельность приводит к увеличению количества стрессов, повышению тревожности и, связанных с ними, личностных расстройств [4; 5]. В условиях развития современного детско-юношеского спорта увеличивается объем физической нагрузки, связанной со значительным эмоциональным напряжением. Все это приводит к увеличению требований к психическому состоянию спортсмена, особенно в игровых видах спорта.

Актуальность проблемы изучения уровня тревоги в детско-юношеском спорте обосновывается тем фактом, что немалое количество детей, начавших спортивную подготовку в несовершеннолетнем возрасте, испытывают

колоссальную психологическую и физическую нагрузку. Неблагоприятный детский опыт в спортивном контексте должен учитываться и отслеживаться специалистами в области психического здоровья [6].

Спортивные игры – это большая группа видов спорта, которая имеет ряд отличительных особенностей. Прежде всего это наличие активно противодействующего соперника и высокую вариативность соревновательных ситуаций. Особенности спортивных игр определяются спецификой соревновательной деятельности, которая и отличает их от других видов спорта. Соревновательное противостояние в игре происходит по установленным правилам с использованием присущих только конкретной игре соревновательных действий – приёмов игры. Сложный характер соревновательной игровой деятельности создаёт постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, при дефиците времени [7].

Хоккей – вид спорта, который предъявляет высокие требования к выполнению сложных движений и приемов в условиях интенсивного физического контакта. Хоккеисту необходимо эффективно двигаться, сохраняя ловкость и способность к взрывной силе. Спортсменам высокого класса, по сравнению со спортсменами невысокой и средней квалификации, предъявляются требования по эффективной познавательной деятельности, проявляющаяся в обостренном внимании, повышенной способности к восприятию и оценке ситуации, умении преодолевать тревогу, беспокойство и возникающие трудности.

Существует множество публикаций, посвященных методам диагностики состояния тревоги, но практически ни одна из существующих шкал не позволяет рассмотреть тревогу и тревожность как многомерные понятия, играющие важную роль в диагностике психического состояния спортсменов [8, 2].

Организация и методы исследования. Настоящее исследование включает в себя проведение тестирования по методике «Интегративный тест тревожности» (ИТТ) [1]. Данная методика является оригинальным экспресс-диагностическим инструментом для дифференцированной оценки и содержательной классификации по 5 новым факторам (субшкалам) тревоги как неспецифического, сложного по генезу аффективного регулятора поведения личности и тревожности как личностно-типологической характеристики. Таким образом, методика ИТТ состоит из двух равнозначных шкал, имеющих различную направленность эмоциональной переменной – тревоги и тревожности. Диагностика по обеим шкалам занимает не более 10 минут.

Обработка результатов тестирования проводилась с использованием статистической программы SPSS Statistics 22.0 и компьютерной программы MS Excel. Значимые различия по уровню тревоги у спортсменов на разных этапах подготовки определялись с помощью непараметрического статистического метода – Н-критерий Краскела-Уоллиса.

Результаты и их обсуждение. В исследовании приняли участие 101 хоккеист детско-юношеской школы олимпийского резерва в возрасте от 12 до 20 лет различного игрового амплуа: из них 30% спортсменов находятся на этапе начальной подготовки (8–12 лет), 37% – этапе специализации (13–15 лет) и 33% – этап профессионального самоопределения (16–20 лет).

Общей тенденцией при исследовании уровня ситуативной тревоги и личностной тревожности было то, что среди опрошенных спортсменов на

этапе начальной подготовки и этапе специализации наблюдается преимущественно низкие и средние показатели, а на этапе профессионально самоопределения отмечаются средние и высокие значения.

Рассмотрим особенности проявления ситуативной тревоги на трёх этапах подготовки спортсменов. На этапе начальной подготовки преобладают низкие значения ситуативной тревоги (93%). Это объясняется тем фактом, что юные спортсмены только начинают приобретать соревновательный опыт и основной целью психологического сопровождения спортсменов в возрасте от 8 до 12 лет является формирование самостоятельности, ответственности, адекватной самооценки и уровня притязаний.

На этапе специализации преобладает как низкий, так и средний уровень ситуативной тревоги у спортсменов (83% и 16% соответственно). На данном этапе подготовки важными задачами психологического сопровождения является формирование мотивации, психологической стабильности и психической надежности спортсменов. Также на этапе специализации спортсмены приобретают определенный соревновательный опыт на соревнованиях, что влияет на формирование эмоционального отношения к выступлению на соревнованиях.

На этапе профессионального самоопределения отмечается преобладание среднего и высокого уровня ситуативной тревоги у хоккеистов (41% и 44% соответственно). При этом тревога хоккеистов связана с астеническим компонентом, что указывает на преобладание в структуре тревоги расстройства сна и быстрой утомляемости. На этапе спортивного становления важнейшее место занимает мировоззрение спортсмена, обобщение им спортивного опыта в виде принципов спортивной жизни, постановки больших спортивных целей. Содержанием психологической работы с данной возрастной группой является формирование высокого уровня саморегуляции, уверенности в себе, мотивации к успешной спортивной деятельности. Все это связано с тем, что на данном этапе подготовки предъявляются высокие требования к психологической надежности и устойчивости спортсмена.

Проведенный статистический анализ различий (непараметрический критерий Краскела-Уоллиса) подтверждает, что существуют различия проявления тревоги у спортсменов детско-юношеской школы ( $N= 31,95$  при  $p<0,05$ ).

Заключение. В результате проведенного исследования были выявлены особенности проявления ситуативной тревоги среди хоккеистов детско-юношеского спорта на различных этапах многолетней подготовки спортсменов. Для спортсменов на этапе начальной подготовки характерен низкий уровень ситуативной тревоги. Хоккеистам, которые находятся на этапе специализации, характерен низкий и средний уровень тревоги. А спортсменам этапа профессионального самоопределения характерен средний и высокий уровень тревоги, которая связана астеническим компонентом.

Ввиду высокой информативности и структурированности результатов методики «Интегративный тест тревожности» можно использовать для раннего выявления уровня ситуативной тревоги, а также оценки эффективности средств психологической коррекции состояния спортсменов. Результаты тестирования позволяют индивидуализировать психологическое сопровождение хоккеистов в возрасте 12–20 лет и тем самым повысить эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

### Библиографические ссылки

1. Бизюк А.П., Вассерман Л.И., Иовлев Б.В. Применение интегративного теста тревожности. СПб., 2005.
2. Спилбергер Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Тревога и тревожность: хрестоматия. М., 2008.
3. Словарь психолога-практика. Минск, 2007.
4. Мдивани М.О., Девишвили В.М., Коренеев И.С. Сплоченность спортивной команды и коммуникативная структура группы // Спортивный психолог. 2013. № 3 (30). С. 14–18.
5. Родыгина Ю.К. Особенности личностной структуры лиц экстремальных профессий // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2009. № 8(54). С. 106–109.
6. Severe interpersonal violence against children in sport: Associated mental health problems and quality of life in adulthood / T. Vertommen [et al.]. // Child Abuse & Neglect. 2018. Vol. 76. P. 459–468.
7. Уляева Л.Г. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности. М., 2014.
8. Сравнительный анализ методик оценки тревожности у спортсменов / Х. Варди [и др.] // Спортивная медицина: наука и практика. 2018. Т. 8, № 1. С. 55–61.