

# БИОМЕХАНИКА И СПОРТ

УДК 159.9.796.01

ББК 88.43

X 16

Н.Х. Хакунов, С.К. Багадирова, В.Ф. Воронов

## Динамика тревожности спортсменов-тяжелоатлетов в предсоревновательный, соревновательный и постсоревновательный периоды

### *Аннотация:*

В работе обсуждаются результаты эмпирического исследования динамики тревожности спортсменов – тяжелоатлетов в предсоревновательный, соревновательный и постсоревновательный периоды. В качестве базы эмпирического исследования выступает команда тяжелоатлетов ИФК и дзюдо.

### *Ключевые слова:*

Тревожность, ситуационные и личностные источники стресса и тревожности, когнитивное состояние тревоги, соматическое состояние тревоги, динамика тревожности.

Специалисты в области психологии спорта и физической культуры, давно изучают воздействие тревоги на двигательную активность (Кретти, Зайонц, Ханин, Лендерс, Батчер, Мартенс, Бартон и др.). Тем не менее, они не пришли к единому заключению, однако выяснили много особенностей, имеющих практическое значение. Нельзя однозначно сказать, что тревожность отрицательно влияет на двигательную активность спортсмена. У каждого спортсмена есть свой необходимый для активизации уровень тревожности. Знание динамики тревожности конкретного спортсмена позволит корректировать учебно-тренировочный процесс. Сказанное выше предполагает более детальную разработку данной проблемы в теории и практике, что и определяет актуальность нашего исследования.

Осуществленный нами анализ теории по данному вопросу позволяет утверждать, что тревожность представляет собой как личностную черту, так и временное состояние. В качестве основных источников исследователями были определены ситуационные и личностные источники стресса и тревожности. Ситуационные источники обусловлены значимостью события или соревнования и неопределенностью (неизвестностью) ситуации, тогда как личностные – высокой личной тревожностью и низкой самооценкой спортсмена.

В ходе теоретического исследования было установлено, что с двигательной активностью связаны когнитивное и соматическое состояние тревоги. Когнитивное состояние тревоги характеризует степень волнения или отрицательные мысли, тогда как соматическое состояние тревоги – мгновенные изменения ощущаемой физиологической активизации.

Наиболее известными теориями, объясняющими зависимость между двигательной активностью и тревожностью, являются: теория оптимальных зон функционирования Ханина, модель «катастрофы» Харди, теория реверсивности Мартенса. Обобщая содержание всех теорий, отметим, что оптимальный уровень эмоции связан с пи-

ком двигательной активности. Оптимальное сочетание эмоций, необходимое для достижения пика активности, не обязательно приходится на среднюю точку континуума возбуждения – состояния тревоги, а взаимосвязь между возбуждением и двигательной активностью зависит от уровня когнитивного состояния тревоги, присущего спортсмену.

Изучение динамики тревожности в предсоревновательный, соревновательный и постсоревновательный периоды, позволит тренерам контролировать уровень тревожности на протяжении всего соревновательного периода.

Исследование данной проблемы потребовало изучения ее практически. Специалисты в области психологии спорта и физической культуры оценивают степень личностной тревожности и состояния тревоги различными физиологическими способами, используя психологические показатели. Чтобы оценить степень возбуждения, они обращают внимание на изменения следующих физиологических характеристик: частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, а также определяют степень изменения содержания различных веществ в организме, например катехоламинов. Кроме того, они учитывают то, как люди классифицируют уровень своего возбуждения вербально, используя цифровые шкалы в диапазоне от низкого уровня до высокого.

Эти же показатели используются психологами для оценки степени личностной тревожности. В этом случае испытуемые должны охарактеризовать свое обычное (а не в данный момент) состояние тревоги.

Используемые показатели (выбор соответствующих ответов на шкалах) помогают лучше понять различия между когнитивным соматическим состоянием тревоги и личностной тревожностью.

В своем исследовании мы не ограничились наиболее часто применяемой при диагностике тревожности методикой I. Теулог «Личностная шкала проявления тревоги». Кроме того, в диагностике мы используем индивидуально

– типологический опросник Л.Н. Собчик, который позволяет определить наличие и качество тревожности, а также анкеты для определения уровня соревновательного состояния тревоги и уровня личностной тревожности во время спортивного соревнования, ответ на которые позволит судить о том, насколько спортсмен испытывает тревожность во время соревнования. Чтобы оценить степень возбуждения, мы наблюдали изменение следующих физиологических характеристик: частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, внешние реакции на раздражители.

Экспериментальное исследование проводилось на базе мужской тяжелоатлетической команды Адыгейского государственного университета. В исследовании принимало участие 18 человек в возрасте от 17 до 21 года разной спортивной квалификации (III, II, I – разряд, КМС, МС). Цель исследования состояла в изучении динамики тревожности в предсоревновательный, соревновательный и постсоревновательный периоды. Проходило исследование в три этапа.

Первый этап предполагал изучение уровня личностной тревожности тяжелоатлетов в предсоревновательный период. Тестирование проводилось за три недели до начала соревнований. Уровень соревнований был заявлен как «отборочные соревнования для участия в общероссийских соревнованиях». Для этого нами были использованы методики J.Тейлор «Личностная шкала проявления

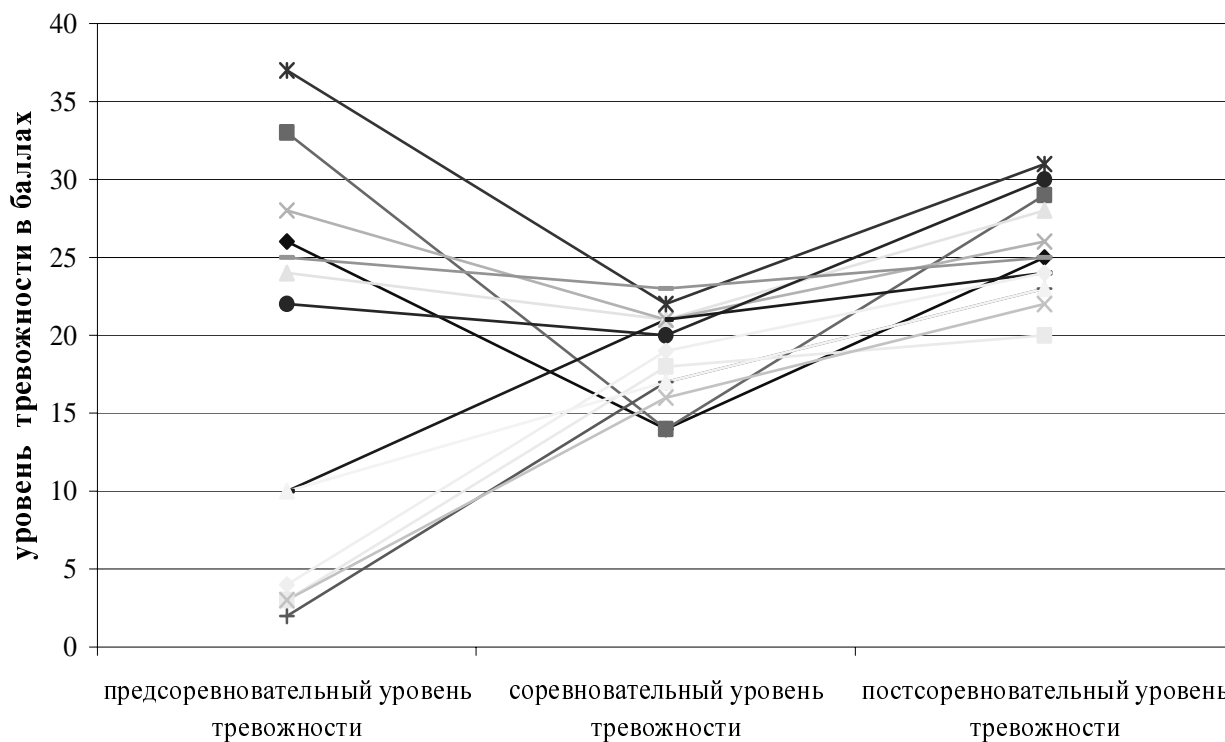
тревоги» и индивидуально-типологический опросник (Л.Н. Собчик).

Проведенная нами диагностика показала следующие результаты. Спортсмены высокой квалификации (МС и КМС) в большинстве случаев обладают высоким уровнем личностной тревожности или средним уровнем личностной тревожности с тенденцией к высокому уровню. Тяжелоатлеты более низкой спортивной квалификации (I-III разряд) по двум тестам показали результаты, соответствующие среднему и низкому уровню тревожности. Следовательно, к выступлению в соревновании тяжелоатлеты подходят с разным уровнем тревожности. Это объясняется личностными особенностями спортсменов (личностный фактор развития тревожности).

Второй этап экспериментального исследования предполагал изучение уровня тревожности во время соревнований. С этой целью нами были использованы две анкеты, позволяющие оценить состояние спортсмена во время соревнований, а также метод наблюдения. Чтобы оценить степень возбуждения, мы наблюдали изменение следующих физиологических характеристик: частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, внешних реакции на раздражители. В качестве раздражителей выступали зрители, соперники.

Сопоставление результатов обследования показало, что уровень соревновательного состояния тревоги был оценен респондентами как низкий и средний не зависимо от уровня спортивного мастерства.

#### динамика тревожности



**Рис. 1.** Динамика тревожности тяжелоатлета предсоревновательный, соревновательный и постсоревновательный периоды

Таким образом, в период участия в соревнованиях респонденты уровень тревожности определяют в основном, как средний. На наш взгляд это объясняется тем, что многолетние тренировки способствовали выработке определенного типа поведения в стрессовой ситуации, какой являются соревнования. Следовательно, в данной ситуации очевидно воздействие ситуационных источников тревожности на уровень тревожности. У респондентов имеющих высокий уровень тревожности он снижается, а у обладателей низкого уровня тревожности – повышается до необходимого уровня, выработанного многолетними тренировками.

Третий этап предполагал изучение уровня постсоревновательной тревожности тяжелоатлетов. Для этого нами были еще раз использованы методики J.Тейлор «Личностная шкала проявления тревоги», а так же индивидуально-типологический опросник (Л. Н. Собчик).

Сопоставление результатов тестирования по двум методикам указывает на то, что большинству спортсменов, не зависимо от квалификации, в постсоревновательный период присущ высокий уровень личностной тревожности и средний уровень (с тенденцией к высокому уровню). Это объясняется тем, что вне зависимости от ре-

зультата соревнования спортсмены многократно проигрывают и обсуждают с тренером свои действия во время соревнований. Период высокой тревожности может длиться несколько дней и более. На данном этапе спортивной деятельности на уровень тревожности влияют как ситуационные (воспоминания о соревновании), так и личностные (уровень личностной тревожности) факторы развития тревожности у спортсменов тяжелоатлетов. Графически динамика тревожности в предсоревновательный, соревновательный и постсоревновательный период представлена на рис.1.

Таким образом, в ходе практического изучения данной проблемы было установлено, что динамика тревожности спортсменов-тяжелоатлетов в предсоревновательный, соревновательный и постсоревновательный периоды обусловлена следующими факторами:

- 1) уровнем личностной тревожности спортсмена (высокая личностная тревожность и низкая самооценка);
- 2) уровнем ситуативной тревожности спортсмена (значимость соревнований и неопределенность результата).