

УДК 37.042  
ББК 74.267  
Г-95

*Гурин Владислав Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Майкопского государственного технологического университета, тел.:89604377711, e-mail: Vladislav.gourine@rambler.ru.*

**ПРОБЛЕМА ТРЕВОЖНОСТИ КАК ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ,  
ВЛИЯЮЩЕГО НА ФИЗИЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТСМЕНА**  
(рецензирована)

*Деятельность спортсменов отличается не только большими физическими нагрузками на организм в ходе соревновательного и тренировочного процессов, но и высокой психической напряженностью. Человек, занимающийся спортом, нередко попадает в ситуации, к которым необходима адаптация, в противном случае успешное выступление в соревнованиях будет для него недостижимо. На рубеже веков психические нагрузки в спорте существенно увеличились, в связи со значительно возросшим уровнем спортивных результатов и обострившейся конкуренцией на ответственных соревнованиях, где психическая напряженность усиливается факторами их престижности для самого спортсмена, его команды, страны и тд.*

*Цель исследования состоит в теоретическом обосновании и исследовании влияния стресса и тревожности на физическую активность спортсмена.*

*В соответствии с целью исследования были определены следующие задачи: выявить сущность понятия «тревожность», определить ее влияние на деятельность спортсмена.*

*Ключевые слова: тревожность, физическая деятельность, психика, спорт, стресс.*

*Gurin Vladislav Vladimirovich, Cand. of Pedagogics, senior lecturer of the chair of physical education, Maikop State Technological university, phone: 89604377711, e-mail: Vladislav.gourine @ rambler.ru.*

**THE PROBLEM OF ANXIETY AS AN EMOTIONAL EXPERIENCE AFFECTING  
ATHLETES**

*Athletic activities differ not only in their strenuous burden on the body in the competitive and training processes, but also in a high mental stress. A person doing sport often gets into situations that require adaptation, otherwise successful performance in the competitions will be unattainable. At the turn of the century mental burdens in sport have considerably increased in connection with a significantly high level of sports performance and heightened competition in the critical contests, where psychic tension is accompanied with such factors as prestige for the athlete, his team, country and so on.*

*The study realizes the following tasks: identifies the essence of the concept of "anxiety", determines its effect on the activities of an athlete.*

*Keywords: anxiety, physical activity, psychic, sports, stress.*

Тревожность – такое явление человеческой психики, значение которого одновременно оценивается чрезвычайно высоко, и достаточно узко, поэтому этой проблеме посвящено очень большое количество исследований, причем не, только в психологии и педагогике, но и в биохимии, физиологии, философии, социологии. Освещаемые в литературе вопросы являются очень важными как с научной, так и с практической точки зрения. Важнейшими из них, мы полагаем, являются проблемы

соотношения, тревожности и страха и, тревожности как стресса, не связанного с каким-либо конкретным объектом.

Тревожность понимается как отрицательное эмоциональное переживание, связанное с негативным предчувствием. Принято различать тревожность как эмоциональное состояние и, как устойчивую черту, индивидуальную психологическую особенность, проявляющуюся в склонности к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги.

На психическом уровне тревожность ощущается как напряжение, озабоченность, беспокойство, нервозность и переживается в виде чувств неопределенности, беспомощности, бессилия, незащищенности, одиночества, грозящей неудачи, невозможности принять решение и др. Значительная часть исследований посвящена установлению зависимостей между тревожностью и личностными ментальными особенностями. Кроме этого актуальна проблема взаимосвязи тревожности и социальной среды, национальностью и расой, возрастными особенностями и так далее. Учеными обнаружена прямая связь между тревожностью и крайними значениями творческого стиля «импульсивность — рефлексивность», а также полезависимостью. Данные корреляций нередко носят достаточно противоречивый характер и обнаруживают связь с культурными и социальными условиями, - все это служит для исследователей дополнительным аргументом в пользу представлений о преимущественно личностной, социальной природе тревожности. Известный американский психолог Кэррол Изард отмечает, что авторское понимание и определение тревожности зачастую подменяется перечислением методов ее диагностики [1].

Те виды спорта, где требуется проявление выносливости и силы, в большей мере снижается тревожность, чем статические виды спорта (пулевая стрельба, стрельба из лука, шахматы), которые обычно повышают напряженность в процессе соревнования. После окончания соревнований часто отмечается повышение тревожности, аналогичное тому, которое наблюдается перед стартом. После соревнований, спортсмены часто переживают самые яркие их моменты, причем воспроизводят это мотивированно [2].

Учеными были установлены самые различные зависимости между мышечным напряжением, стрессом и тревожностью. Обычно считают, что индивиды, находящиеся на крайних полюсах шкалы тревожности (с высоким или низким уровнем личностной тревожности), не покажут хороших результатов в деятельности. Однако довольно распространенное мнение о том, что тревожность вызывает повышенное мышечное напряжение, не всегда подтверждается экспериментально.

Человек с повышенным уровнем тревожности может плохо справиться с новым заданием в самом его начале, тогда как менее тревожный лучше адаптируется. Однако после того как задача освоена, в деятельности спортсменов с высоким и низким уровнем тревожности проявляются незначительные различия, поэтому, тренер может лучше определить уровни тревожности у членов своей команды в течение первых тренировочных дней или когда он им предлагает новое тактическое задание или упражнение. Факторы тревожности проявляются и в других ситуациях, когда соревновательный стресс выражен наиболее ярко, – во время ответственных матчей с равными соперниками или когда соперник переигрывает команду.

Специалисты в области физической культуры давно изучают положительное и отрицательное воздействие тревоги на физическую активность. Тем не менее, они не пришли к единому заключению, однако выяснили много особенностей, имеющих практическое значение. Около 50 лет назад главным объектом исследований была теория драйва. В последнюю четверть столетия психологи назвали более убедительной теорию перевернутого «У». Совсем недавно появились новые гипотезы, включая понятия о зонах оптимального функционирования, феномене катастрофы и теории реверсивности. Все они рассматривают тревожность с разных сторон, и, в зависимости от тех, или иных

обстоятельств тревожность может, с одной стороны способствовать тренеровочно-соревновательной деятельности, а с другой, наоборот, - негативно влиять. Различные теории тревожности отечественных и зарубежных исследователей являются ярким тому примером. Поскольку спортивная деятельность с психологической точки зрения отличается своей яркостью, зрелищностью и эмоциональной окрашенностью, то необходимо очень серьезно подойти к проблеме практического применения и коррекции действий между спортсменом с одной стороны, и всего спектра факторов его окружающих – с другой. Такой подход направлен на управление своим психическим состоянием и перевод его в заранее заданное русло.

Примером тому может послужить теория ЗОФ (зоны оптимального функционирования) Ю.Ханина. Он предложил альтернативную гипотезу – зоны оптимального функционирования, при этом обнаружил, что у каждого сильного спортсмена есть зона оптимального состояния тревоги, на которую приходится лучшие результаты. За пределами этой зоны демонстрируется низкий уровень физической активности. Его гипотеза отличается от других, во – первых, тем, что оптимальный уровень тревоги не всегда приходится на середину континуума, а в значительной степени колеблется у разных людей. Иными словами, у одних спортсменов зона оптимального функционирования приходится на нижний конец континуума, у других – на середину, а у третьих – на верхний конец. Во – вторых, оптимальный уровень состояния тревоги не представляет единственную точку. Следовательно, тренеры, преподаватели и спортивные психологи должны помочь спортсменам выявить и достичь своих оптимальных зон состояния тревоги. Существует по меньшей мере два объяснения того, как повышенное возбуждение влияет на спортивную деятельность: (1) усиливая мышечное напряжение и нарушая координацию и (2) изменяя уровни внимания или его концентрации. Спортсмены, испытывающие значительный стресс, отмечают при этом неприятные и болезненные ощущения в мышцах [4]. Повышенное возбуждение и состояние тревоги увеличивают мышечное напряжение и могут негативно влиять на координацию, что делает более вероятным получение травмы. Это связано с изменением концентрации внимания. Согласно одной из теорий (Андерсон, Вильямс), высокий уровень тревожности способствует нарушению концентрации внимания, снижая периферическое внимание [3]. При более низких уровнях стресса у спортсмена поле периферического зрения расширяется.

#### **Выводы:**

Спортсмены с высоким уровнем личностной тревожности и низкой самооценкой испытывают более значительное состояние тревоги.

С физической активностью связаны когнитивное и соматическое состояние тревоги. В практической деятельности следует руководствоваться принципами теории оптимальных зон функционирования Ю.Ханина, как наиболее универсальной и максимально приближенной к спортивной деятельности. «Оптимальный уровень эмоций связан с пиком физической активности. Оптимальное сочетание эмоций, необходимое для достижения пика физической активности, не обязательно приходится на среднюю точку континуума возбуждения – состояния тревоги, а взаимосвязь между возбуждением и физической активностью зависит от уровня когнитивного состояния тревоги, присущего спортсмену.

#### **Литература:**

1. Изард К. Эмоции человека. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1980. 471 с.
2. Кретти Брайнет Дж. Психология в современном спорте. М., 1978. 224с.
3. Найдиффер Р. М. Психология соревнующегося спортсмена. М., 1979.
4. Практические занятия по психологии: для студентов институтов физической культуры / Д. Я. Богданов [и др.]. М., 1977. 160с.