

## ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ ЛИЧНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ПРИ АДАПТАЦИИ К ТРЕНИРОВОЧНОМУ ПРОЦЕССУ

*Завьялова Я. (Москва, Россия)*

**Введение.** Во многих исследованиях, направленных на выявление не успешности выступлений фиксируются такие факторы, как высокий уровень личной тревожности, нервно-психическая неустойчивость, неадекватность притязаний, заниженная самооценка. Все эти факторы существенно влияют на развитие нарушений адаптации организма к спортивным тренировкам и увеличивают риск развития хронического физического перенапряжения. Таким образом, среди многочисленных и разнообразных свойств личности наибольшее значение в спортивной деятельности имеют тревожность, эмоциональная стабильность, экстра-и интравертированность и др.

Тревожность - довольно сложное эмоциональное переживание. Прежде всего, это отрицательно окрашенные переживания, связанные с объективными факторами предстоящего выступления, и возникающее в связи с этим: внутреннее беспокойство, озабоченность, взбудораженность, переходящее либо в депрессию, либо в эйфорию, неприспособленность, ощущение потери сил, что в конечном итоге демобилизует спортсмена. Состояние тревожности переживается как собственная неполноценность возможностей, что и приводит к снижению самооценки. Вместе с тем, низкий уровень тревоги характеризуется достаточной уравновешенностью, высоким эмоциональным контролем, отсутствием немотивированного беспокойства, внезапных вспышек гневливости и раздражительности, а также чувства стыда, подавленности. При среднем уровне тревожности порой охватывает немотивированное беспокойство и приходится прикладывать усилия, чтобы «держать себя в руках» не впадая в депрессию и не проявляя излишней раздражительности. Для высокого уровня тревоги характерно сильное беспокойство, иногда без особой внешней причины, приходится прикладывать немалые усилия, чтобы не потерять контроль над собой, тоскливое, унылое состояние сочетается с нервозностью, беспорядочной активностью.

**Методы.** Психологическое тестирование проводилось по тесту Спилбергера на IBM, который позволяет достаточно объективно оценить психическое состояние спортсмена по двум характеристикам: уровень личностной тревожности, обусловленной преимущественно врожденными свойствами и уровень психической тревожности в данный момент, обусловленный воздействием окружающей среды и режимом тренировочного процесса.

Обследовано 100 спортсменов СДЮШОР в возрасте от 10 до 17 лет, занимающихся спортивным плаванием, единоборствами, легкой атлетикой. Спортивный стаж - от 1 до 8 лет, спортивная квалификация от юношеского разряда до мастера спорта. Анализировались две возрастно-половые группы - 9-12 и 13-17 лет.

**Результаты.** Показано, что в обеих изучаемых группах у юношей и у девушек преобладает средний уровень тревоги (45 % и 75% - 10-12 лет и 47% и 79% - 13-17 лет соответственно). Высокий уровень тревоги выявлен в 20% случаев в группе юношей, чаще в возрасте 13-17 лет. Это можно объяснить тем, что этот возрастной период характеризуется не только значительными изменениями в строении тела, в протекании физиологических процессов, половым развитием, но и повышенной эмоциональной

возбудимостью, импульсивностью, преобладанием возбуждения над торможением, быстрой сменой настроения, склонностью к аффектам.

Следует отметить, что в соревнованиях одинаковой трудности успешность выступления достигает максимума при среднем уровне тревоги. Однако в ряде случаев тревожность способствует повышению эффективности спортивной деятельности. Спортсмены с высоким уровнем тревожности добросовестны, старательны в учебно-тренировочных занятиях, а спортсмены с низким уровнем тревожности избегают длительных и монотонных тренировок. Спортсмены с высокой тревожностью постоянно совершенствуют мастерство, планируют свое поведение. В соревнованиях низкого ранга, протекающих в благоприятной, знакомой обстановке, они способны показывать высокие спортивные результаты, однако в ответственных напряженных и неожиданных стартах выступают ниже своих возможностей.

Спортсмены с низким уровнем тревожности менее старательны и работоспособны на тренировках, неровно и неустойчиво выступают в соревнованиях низкого ранга, но на наиболее значимых и ответственных соревнованиях демонстрируют свои лучшие результаты.

Исходя из полученных данных, выявлено, что пик высокой тревожности приходится на предсоревновательный период - 42 %. В большинстве случаев это мешает подросткам максимально мобилизоваться, не позволяет реализовать свои возможности в условиях соревнований, снижается надежность спортсмена и вероятность достижения высокого результата. Хотя в этом состоянии может быть и высокий результат, особенно в скоростно-силовых видах спорта.

Проведенный выборочно у отдельных спортсменов анализ уровня тревожности и данных ЭКГ - частоты нарушений процессов реполяризации миокарда показал, что эти функциональные изменения миокарда в большей степени выявляются при наличии среднего или высокого уровня тревожности (36 и 38 %% соответственно). Это объясняется в первую очередь активацией симпатoadреналовой системы и высвобождением большого количества катехоламинов, которые, как известно, обладают повреждающим действием на миокард.

**Выводы.** Психические напряжения юных спортсменов, постоянно сопровождающие тренировочный процесс и являющиеся основой его результативности, при определенных условиях могут привести к психическому перенапряжению.

В группу риска необходимо отнести юных спортсменов, имеющих высокий уровень тревожности, что значительно снижает работоспособность. За ними необходимо динамическое наблюдение, а также проведение профилактических мероприятий и разработка индивидуальных форм подготовки к ответственным соревнованиям, что предполагает необходимость психологического сопровождения.

*Источник:* [se.sportedu.ru](http://se.sportedu.ru)