

Лунева Дарья Юрьевна

ассистент

Губин Александр Александрович

преподаватель

Чернышов Никита Сергеевич

студент

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ТРЕВОЖНОГО СОСТОЯНИЯ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНА

Аннотация: в статье представлен теоретический анализ научной литературы по вопросу особенностей тревожных состояний и их влияния на психоэмоциональное состояние спортсмена как во время тренировок, так и во время состязаний. Данный вопрос актуален в связи с тем, что в условиях современного спорта, где ментальная выносливость играет решающую роль, управление тревожностью становится неотъемлемой частью успешной карьеры спортсмена. Спортсмены, находясь под постоянным давлением тренировок и высоких ожиданий, часто сталкиваются с различными проявлениями тревоги, которые могут негативно сказываться на их психологическом состоянии и, как следствие, на достижении высоких результатов. Тревожные состояния могут оказать серьезное воздействие не только на эмоциональную стабильность, но и на физическую производительность, включая координацию движений, концентрацию внимания и принятие решений на поле соревнований.

Ключевые слова: тревога, тревожное состояние, психоэмоциональное состояние, эмоциональная стабильность, спорт, спортивные состязания, тренировка.

В условиях современного спорта, где ментальная выносливость играет решающую роль, управление тревожностью становится неотъемлемой частью

успешной карьеры спортсмена. Спортсмены, находясь под постоянным давлением тренировок и высоких ожиданий, часто сталкиваются с различными проявлениями тревоги, которые могут негативно сказываться на их психологическом состоянии и, как следствие, на достижении высоких результатов. Тревожные состояния могут оказать серьезное воздействие не только на эмоциональную стабильность, но и на физическую производительность, включая координацию движений, концентрацию внимания и принятие решений на поле соревнований.

Важно отметить, что различные виды спорта предъявляют свои уникальные вызовы в контексте тревожности, и, следовательно, требуют индивидуализированного и специализированного подхода к психологической подготовке спортсменов. Современные программы тренировок уделяют значительное внимание аспектам управления тревожностью, признавая его важность для достижения выдающихся результатов.

Тревожность в психологии представляет собой устойчивую индивидуальную черту личности, проявляющуюся как склонность к переживанию беспокойства, напряжения и тревоги в ответ на различные события и ситуации [3].

Исследование и применение методов психологической коррекции тревожных состояний становятся неотъемлемой частью тренировочных программ в связи с тем, чтобы обеспечить спортсменам комплексную подготовку, включая аспекты психического благополучия. Развитие эффективных методов психологической коррекции в сфере спорта приобретает стратегическое значение для максимизации потенциала спортсменов и достижения великих спортивных высот [3].

Виды спорта, которые предполагают активное проявление выносливости и силы, вероятно, оказывают положительное воздействие на уровень тревожности в сравнении со статичными видами спорта, такими как стрельба, стрельба из лука и шахматы. Это объясняется тем, что интенсивная физическая активность, характерная для видов спорта, требующих выносливости и силы, может способствовать выделению эндорфинов и улучшению общего эмоционального

состояния. Однако статичные виды спорта, где акцент делается на точности и контроле, могут увеличивать напряжение и тревожность в процессе соревнований [2].

Интересно отметить, что повышение тревожности, которое часто наблюдается перед началом соревнований, может сохраняться и после их завершения. После соревнований спортсмены могут переживать наиболее яркие моменты событий и мотивированно воспроизводить их в своем восприятии [1, с. 22].

Обращая внимание на проблему тревожности в спорте, важно отметить, что высокий уровень тревожности у спортсменов также может влиять на их эффективность в тренировках и соревнованиях.

Существует несколько объяснений того, как повышенная тревожность может влиять на спортивные результаты:

- может привести к увеличению мышечного напряжения и нарушению координации движений;
- изменения уровня внимания и концентрации могут также оказывать влияние на спортивные результаты;
- усиление мышечного напряжения, что, в свою очередь, может негативно сказаться на координации движений и повысить риск получения травм;
- высокий уровень тревоги может нарушить концентрацию внимания, уменьшив периферическое зрение у спортсмена [1; 3].

Поэтому анализ и разработка методик для диагностики тревожности в спорте представляют собой значимую задачу. Сравнение конструктивных особенностей существующих психодиагностических методик в данной области может содействовать разработке более эффективных инструментов для управления тревожностью у спортсменов и повышения их психологической устойчивости в соревновательных ситуациях.

Диагностика тревожности у спортсменов представляет собой сложное и многогранное исследование, включающее в себя использование различных психологических методик. Разработанные методики, такие как шкала тревоги и

шкала личной тревоги для студентов, предоставляют ценную информацию об уровне тревожности, ее компонентах и влиянии на различные сферы жизни.

Важным аспектом диагностики тревожности спортсменов является не только выявление уровня тревоги, но и определение конкретных ситуаций и факторов, вызывающих тревожные состояния. Проективные методы и опросники позволяют выделить области, связанные с ситуациями спортивных соревнований, тренировок, а также социальными взаимодействиями в команде.

Важно отметить, что эти методики могут служить отправной точкой для разработки более глубоких и специфичных исследований в области тревожности спортсменов. Подробный анализ факторов, влияющих на тревожные состояния в спорте, может способствовать более эффективным методам тренировки, адаптации к стрессовым ситуациям и повышению общей психологической устойчивости спортсменов.

С учетом разнообразия психологических особенностей каждого спортсмена, важно учитывать индивидуальные особенности и предпочтения при использовании методик диагностики тревожности. Такой подход может помочь тренерам и психологам в разработке персонализированных программ поддержки и тренировок, направленных на эффективное управление тревожностью в спорте.

Тревожность и тревога, хотя часто воспринимаются как взаимозаменяемые термины, имеют существенные различия. Тревога – это эмоциональное переживание, в то время как тревожность – это устойчивая психологическая особенность личности. В контексте спорта выделяют личностную и ситуативную тревожность. Личностная тревожность связана с тем, как человек воспринимает «угрозы» для своей самооценки и как реагирует на них. Ситуативная тревожность, напротив, возникает в ответ на конкретные ситуации. Состояние тревожности может оказывать влияние на результативность спортсмена, особенно в предстартовых условиях.

Существует множество факторов, влияющих на уровень тревожности, включая ожидания от выступления, уровень подготовки, ответственность, внутренние черты личности и внешние обстоятельства. Высокий уровень тре-

возможности может влиять на предстартовые состояния спортсменов, такие как волнение или апатия.

Список литературы

1. Астапов В.Н. Функциональный подход к изучению состояния тревоги / В.Н. Астапов // Психологический журнал. – 1992. – №5. – С. 16–21.

2. Калинин В.К. Классификация волевых качеств / В.К. Калинин // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. – Симферополь, 1983. – 156 с.

3. Кретти Брайнет Дж. Психология в современном спорте / Дж. Кретти Брайнет. – М., 1978. – 224 с.