

**Проблема соревновательной личностной тревожности в спорте**

**Карпова Екатерина Евгеньевна**

*Студент*

*ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт им. М. Е.*

*Евсевьева» , физической культуры, Саранск, Россия*

*E-mail: carpova.katya@yandex.ru*

Соревновательная тревожность оказывает существенное влияние на результат спортивной деятельности. Каждому тренеру необходимо обучать воспитанников эффективным способам саморегуляции, предупреждать негативные эмоциональные срывы, действовать профилактике перенапряжения.

Соревнования по многим видам спорта связаны со значительным риском и опасностью. В связи с этим следует сказать, что не сами по себе объективно существующая опасность или непредвиденное стечение обстоятельств вызывают сильные эмоции в условиях соревнований. Дело в том, что физические параметры соревновательных действий гораздо легче контролировать, чем невидимые психические изменения. Отсюда следует, что, во-первых, по мере роста спортивного мастерства доля непредсказуемости в соревновательной деятельности остается гораздо большей для психических проявлений и меньшей для физических параметров движения; во-вторых, в случае потери контроля над психическими процессами спортсмен может столкнуться с весьма существенным разрастанием нежелательных эмоций. Простое чувство разумной осторожности приковывает к себе внимание спортсмена, не позволяет ему сосредоточиться на других важных факторах соревнований, заставляет ошибаться даже в стандартных ситуациях [2].

С целью определения уровня соревновательной тревожности спортсмена нами организовано и проведено исследование, в котором приняло участие 40 спортсменов в возрасте от 17 до 22 лет, занимающихся различными видами спорта. В процессе исследования была использована методика «Соревновательная личностная тревожность» [1]. Проанализируем полученные данные.

Низкий уровень соревновательной тревожности в ходе исследования не обнаружен. Уровень ниже среднего выявлен у 9 (22,5 %) спортсменов.

Средний уровень соревновательной тревожности обнаружен у 16 (40 %) человек. Такие спортсмены характеризуются менее выраженным состоянием тревожности, по отношению к высокотревожным спортсменам. Они более уравновешенно ведут себя при возникновении какой-либо неожиданной ситуации и могут вполне быстро и собранно найти способы ее решения.

Уровень выше среднего выявлен у 11 (27,5 %) спортсменов.

Высокий уровень обнаружен у 4 (10 %) человек. Спортсмены данной группы склонны к восприятию угроз своей самооценке и жизнедеятельности в достаточно большом диапазоне ситуаций и реагировать наиболее выраженным состоянием тревожности. Если во время исследования у испытуемого выявляется высокий показатель тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разных ситуациях, особенно в тех случаях, когда они затрагивают его спортивную компетенцию и престиж.

Обобщая данные исследования, можно сделать вывод, что лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха в спортивной деятельности.

Спортсменам со средним уровнем соревновательной личностной тревожности, необходимо также дальше стараться поддерживать его на данном уровне, вырабатывать собственные методы и способы регулирования соревновательной тревожности.

Спортсменам, у которых уровень спортивной тревожности находится на среднем уровне, является наиболее подходящим, но и те у кого он выявлен, должны также дальше стараться поддерживать его на данном уровне, прорабатывать какие-то свои методы и способы регулирования соревновательной тревожности.

Таким образом, собственные размышления позволяют выделить следующие рекомендации по снижению тревожности у спортсмена:

1) создание благоприятного социально-психологического климата коллектива (должны быть доверительные отношения, чтобы спортсмен чувствовал поддержку не только со стороны тренера, но и со стороны других спортсменов);

2) разнообразие видов деятельности (когда ситуация слишком стабильна, это тоже может вызвать тревожность, проявляющуюся в апатичности, спортсмен время от времени нуждается в новых впечатлениях, чтобы сохранить собранность и творческий потенциал);

3) формирование установки спортсмена на успешное выступление (тренер должен проговаривать спортсмену о его успешной подготовке, формировать уверенность в собственных силах);

4) необходимо создавать условия для тренировок, чтоб спортсмен мог сконцентрироваться на подготовке к соревнованиям (но если все же возникают какие-либо ситуации, которые мешают полноценному выступлению на соревновании, нужно прорабатывать способы психологической регуляции индивидуально для каждого спортсмена, по возможности менять обстановку).

Исходя из вышеизложенного можно сделать вывод, что соревновательная личностная тревожность играет большое значение для спортсмена. Уровень ее выраженности оказывает значительное влияние на результат спортивной деятельности. Оптимальный уровень тревожности поможет спортсмену сконцентрироваться на предстоящей деятельности и мобилизовать силы для борьбы. Высокие показатели чреваты излишним затратам энергии, что в свою очередь ведет к неудачным выступлениям. Поэтому каждому спортсмену необходимо выработать индивидуальные способы саморегуляции неблагоприятного состояния, чтобы после длительной и усердной подготовки во время соревновательного периода не возникло ситуаций, которые бы препятствовали достижению высоких результатов.

### **Литература**

1. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб., 2002.
2. Попов А. Л. Спортивная психология. М., 1998.

### **Слова благодарности**

Благодарю за внимание!