

Секция «Психология здоровья и психология спорта»

Гендерные особенности проявления тревожности у спортсменов

Евгений Симакин Васильевич

Студент (бакалавр)

Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева,

Республика Мордовия, Россия

E-mail: simackin.ev@yandex.ru

Анализ исследований в области спортивной психологии показал, что значительное внимание в настоящее время уделяется проблеме тревожности. Исследователи поднимают вопросы проявления тревожности в различных видах спорта, в зависимости от квалификации и личностных особенностей спортсмена.

Успехи в любой деятельности зависят не только от профессиональной квалификации, навыков и умений человека, но и от влияния на него внутренних и внешних факторов и условий. Их взаимодействие в комплексе вызывает различные психические состояния, способствующие или препятствующие получению необходимых практических результатов. Поэтому их изучение важная научная задача. В совокупности психических состояний, влияющих, как правило, негативно на трудоспособность и деятельность, особое место занимает тревожность [3].

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

Особый интерес вызывает проблема гендерных особенностей проявления тревожности в спорте. В повседневном обиходе принято считать, что женщины являются эмоциональнее, у них выраженнее тревожность, они часто не собраны в экстремальных ситуациях по сравнению с мужчинами.

С целью изучения гендерных особенностей проявления тревожности нами проведено исследование, в котором приняло участие 40 спортсменов, в том числе 20 мужского пола, 20 женского пола. Стаж занятия спортом от 3 до 5 лет, занимающихся легкой атлетикой.

В процессе исследования использовались следующие методики: методика «Соревновательная личностная тревожность» [2]; тест на выявление уровня ситуативной и личностной тревожности (Ч. Спилбергер и Ю. Д. Ханин) [1]; методика «Нервно-психическое напряжение» (Т. А. Немчин) [1].

Согласно полученным данным, по методике «Соревновательная личностная тревожность», можно констатировать, что низкий уровень соревновательной тревожности обнаружен у 2 (10 процентов) девушек и 3 (15 процентов) юношей. Средний уровень соревновательной тревожности обнаружен у 10 (50 процентов) девушек и 12 (60 процентов) юношей. 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.

Высокий уровень обнаружен у 8 (40 процентов) девушек и 5 (25 процентов) юношей. 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.

Согласно полученным данным по тесту на выявление уровня ситуативной и личностной тревожности можно констатировать, что низкий уровень ситуативной тревожности обнаружен у 3 (15 процентов) девушек и 4 (20 процентов) юношей. Средний уровень ситуативной тревожности обнаружен у 10 (50 процентов) девушек и 12 (60 процентов) юношей. Высокий уровень обнаружен у 7 (35 процентов) девушек и 4 (20 процентов) юношей. Низкий уровень личностной тревожности обнаружен у 3 (15 процентов) девушек и 3 (15 процентов) юношей. Средний уровень личностной тревожности обнаружен у 13 (65 процентов) девушек и 15 (75 процентов) юношей. Высокий уровень обнаружен у 4 (20 процентов) девушек и 2 (10 процентов) юношей.

Согласно полученным данным, по методике «Нервно-психическое напряжение», можно констатировать, что чрезмерной выраженности нервно-психического напряжения не выявлено.

Умеренная выраженность нервно-психического напряжения обнаружена у 12 (60 процентов) девушек и 10 (50 процентов) юношей. Это означает, что данная категория исследуемых характеризуется состоянием дискомфорта, наличием тревоги, готовностью действовать в соответствии с условиями ситуации, что может свидетельствовать о значимости ситуативных условий, высокой степени мотивации субъекта.

Слабая нервно-психическая напряженность выявлена у 8 (40 процентов) девушек и 10 (50 процентов) юношей. Она характеризуется незначительно выраженным состоянием дискомфорта, психической активностью адекватной ситуации, готовностью действовать в соответствии с условиями ситуации.

Таким образом, результаты диагностики показывают, что большинству респондентов свойственна повышенная тревожность, различия в уровне проявления тревожности у спортсмена по гендерному признаку не значительные.

На основе полученных данных нами предложены рекомендации по снижению тревожности у спортсменов: помогает снижению субъективной значимости предстоящего соревнования и исключение угрозы наказания за неудачное выступление; создание благоприятного социально-психологического климата коллектива; формирование установки спортсмена на успешное выступление; обучение способам саморегуляции; в тренировку спортсмена следует включать ситуации и события, которые по крайней мере частично моделируют социальный и психологический стресс предстоящих соревнований и др.

Источники и литература

- 1) Истратова О. Н., Эксакусто Т. В. Психодиагностика. Ростов н/Д, 2005. 2) Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте. М., 2008. 3) Никитина Е. Д., Фомин Ю. А., Шабалин А. А. Влияние внеспортивных факторов на тревожность спортсменов-школьников // Спортивный психолог. 2010. № 3. С. 39–43.

Слова благодарности

Благодарю за внимание!