

Современные педагогические и психологические технологии в физическом воспитании и спортивной тренировке

УДК 159.9.072.43; 796.056

DOI: 10.14529/hsm21s212

ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ КАК УСЛОВИЕ ПОДДЕРЖАНИЯ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

К.О. Богомазова¹, О.В. Байгужина^{1,2}, О.О. Кастальский³, А.В. Богомазов¹

¹Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия,

²Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия,

³Уральский государственный университет физической культуры и спорта, г. Челябинск, Россия

Цель исследования: выявить особенности преодоления спортсменками состояния соревновательной тревожности. **Материалы и методы.** Все обследованные 113 студенток – высококвалифицированных спортсменок разделены на две группы: представители командных (n = 34) и индивидуальных видов спорта (n = 79). Применялись «Тест копинг-навыков спортсмена – ACSI-28» и «Тест состояния соревновательной тревожности – CSAI-2». Полученные результаты представлены в виде графических объектов с указанием распределения уровней в процентах. **Результаты.** Соревновательную тревожность чаще отмечают у себя спортсменки индивидуальных видов спорта. На относительно высоком уровне спортсменки командных видов спорта реализуют копинги «Обучаемость» и «Высшее достижение под действием стресса». **Заключение.** Полученные результаты позволяют оптимизировать психологическое сопровождение подготовки студентов-спортсменок.

Ключевые слова: спортсменки, студентки, кандидат в мастера спорта, мастер спорта, тревожность, преодоление стресса, жизнеспособность.

Введение. Психоэмоциональное состояние спортсмена – это интегральный результат специфики его подготовки, в частности ее психологического сопровождения. Нервно-психическая устойчивость как результат психологической готовности спортсмена детерминирует качество проявления его мотивационной и эмоциональной сферы, в том числе соревновательной тревожности. Последняя рассматривается как фактор риска травматизма у спортсменов [11], стрессор комплексного характера, включающий когнитивный и соматический компоненты [3], предиктор соревновательной мотивации [2]. При этом тревожность оценивается спортсменами по-разному в зависимости от пола и вида спорта [7]. По мнению ряда авторов, тревожность снижает спортивную результативность, активизируя «порочный круг», например, когда тревога

запускает психосоматический механизм развития болезни или травмы [9].

Указанное выше определяет практическую значимость формирования стратегии и тактики совладания с соревновательной тревожностью у спортсменов. Соответствующий копинг выступает как один из важнейших потенциалов жизнеспособности – индивидуальной способности формировать и эффективно применять ресурсы психологического здоровья личности [4]. В свою очередь, механизмы самоконтроля и саморегуляции психических процессов (как компонентов психологического здоровья) совершенствуются в процессе многолетней подготовки спортсмена и определяются его квалификацией [6].

Следовательно, возможно конструктивное воздействие на соревновательную тревожность в ходе специально организованной

спортивной деятельности и ее психологического сопровождения. Такое воздействие гипотетически может выступать условием поддержания высокой жизнеспособности у квалифицированных спортсменок различного спортивного профиля. Начальным этапом в разработке соответствующих программ является изучение особенностей преодоления спортсменками состояния соревновательной тревожности.

Материалы и методы. В обследовании на добровольной основе приняли участие 113 студенток высших учебных заведений Уральского федерального округа, имеющих спортивную квалификацию кандидата в мастера спорта или мастера спорта. Обследованные разделены на две группы: представители командных (n = 34) и индивидуальных видов спорта (n = 79).

С целью выявления особенностей преодоления тревожности применены «Тест копинг-навыков спортсмена – АCSI-28» (The Athletic Coping Skills Inventory), оценивающий предикторы успешного выступления и стрессоустойчивости [1]; «Тест состояния соревновательной тревожности – CSAI-2» (Competitive State Anxiety Inventory-2) [8]. Тестирование реализовано с помощью Google forms.

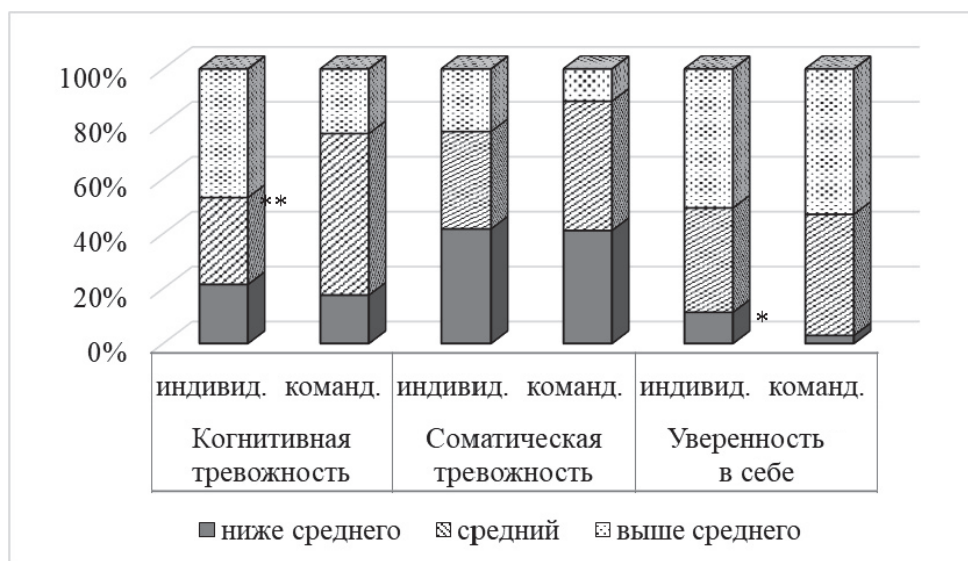
Полученные результаты представлены в виде графических объектов с указанием распределения уровней в процентах. Математико-статистическая обработка данных осуществлялась с помощью вычисления критерия ϕ –

углового преобразования Фишера для оценивания значимости различий между процентными долями сравниваемых групп. Статистически значимыми принимали различия на уровне $p < 0,05$.

Результаты и их обсуждение. Сравнение распределения уровней проявления компонентов соревновательной тревожности позволило выявить ряд различий между спортсменками – представительницами индивидуальных и командных видов спорта (см. рисунок).

Количество спортсменок командных видов спорта, отмечающих у себя средний уровень когнитивной тревожности, на 27,2 % больше числа спортсменок, занимающихся индивидуальными видами спорта ($\phi = 2,697$ при $p < 0,01$), а уровень «выше среднего» – на 23,3 % меньше ($\phi = 0,476$ при $p > 0,05$). Представительниц командных видов спорта с уровнем соматической тревожности «выше среднего» в 1,93 раза больше, чем спортсменок, занимающихся индивидуальными видами спорта ($\phi = 1,438$ при $p > 0,05$). Сравнительно больше спортсменок – представительниц индивидуальных видов спорта, проявляющих низкую самооценку по шкале «Уверенность в себе» ($\phi = 1,677$ при $p < 0,05$).

Сравнительный анализ самооценок копинг-стратегий у спортсменок сравниваемых групп выявил ряд особенностей, выраженных в различиях распределений уровней проявления способов совладания с соревновательной тревожностью (см. таблицу).



Распределение уровней проявления компонентов соревновательной тревожности у спортсменок сравниваемых групп: * – значимость различий при $p < 0,05$; ** – то же при $p < 0,01$
The distribution (%) of anxiety components between the groups of female athletes:

* – statistical significance at $p < 0.05$; ** – at $p < 0.01$

Распределение уровней проявления копинг-стратегий у спортсменок сравниваемых групп
The distribution of coping strategies between the groups of female athletes

Шкала Scale	Индивидуальные виды спорта (n = 79) Individual sport athletes			Командные виды спорта (n = 34) Team sport athletes		
	Ниже среднего Below average	Средний Average	Выше среднего Above average	Ниже среднего Below average	Средний Average	Выше среднего Above average
Совладание с неприятностями Coping with adversity	36,7	45,6	17,7	29,4	50,0	20,6
Обучаемость Coachability	6,3	49,4	44,3	5,9	32,4 *	61,8 *
Концентрация Concentration	8,9	55,7	35,4	5,9	61,8	32,4
Уверенность в себе и мотивация достижения Confidence and achievement motivation	10,1	48,1	41,8	2,9	44,1	52,9
Постановка цели и психическая подготовка Goal setting and mental preparation	26,6	40,5	32,9	23,5	47,1	29,4
Высшее достижение под действием стресса Peaking under pressure	45,6	46,8	7,6	41,2	35,3	23,5 *
Свобода от негативных переживаний Freedom from worry	22,8	51,9	25,3	17,6	67,6	14,7

Примечание: * – значимость различий при $p < 0,05$ относительно спортсменов, занимающихся индивидуальным видом спорта.

Note: * – statistical significance at $p < 0.05$ compared with individual sport athletes.

Так, копинг «Обучаемость» на относительно высоком уровне реализуется спортсменками командных видов на 17,5 % чаще относительно спортсменок группы сравнения ($\phi = 1,715$ при $p < 0,05$); данная закономерность справедлива и для шкалы «Высшее достижение под действием стресса» – чаще на 17,5 % ($\phi = 2,216$ при $p < 0,05$). Акцентируем внимание на сравнительно большем количестве спортсменок индивидуальных видов спорта (на 7,2 %), ответы которых по шкале «Уверенность в себе и мотивация достижения» соответствовали уровню «ниже среднего» ($\phi = 1,477$ при $p > 0,05$).

Выявленные особенности преодоления тревожности квалифицированными спортсменками с одной стороны отражают результаты их психологической подготовки в ходе специфической многолетней спортивной (соревновательной) деятельности. С другой стороны, характеризуют сформированность определенного уровня «спортивной жизнеспособности» спортсменки, отражающей, по нашему мнению, всю совокупность психологических потенциалов (способностей к само-

регуляции психофизиологических ресурсов, самоконтроля психических процессов и др.), соответствующих психологической модели высококвалифицированного спортсмена.

При этом авторы настоящего исследования солидарны с позицией Е.А. Рыльской и Л.Д. Мошкиной (2020), рассматривавших в свете теории интегральной индивидуальности В.С. Мерлина психологические особенности юношей и девушек и установивших сходства в свойствах нейро-психодинамического уровня индивидуальности, а различия – в свойствах личностного и социально-психологического уровней [5].

В литературе описаны и другие конкретные различия между спортсменами-мужчинами и женщинами в контексте рассматриваемой нами проблемы. Так, у спортсменок индивидуальных видов спорта наблюдается относительно высокий уровень спортивной тревожности [7, 10], что согласуется с полученными нами результатами. Вероятно, что выявленные различия проявления тревожности и копинга опосредованы различными причинами (мотивами), занятия спортом в

сравнимых группах различаются. Так, например, американские исследователи установили, что спортсмены индивидуальных видов спорта тренируются и выступают на соревнованиях ради достижения цели, а спортсмены командных видов спорта – для развлечения [10]. Однако считаем подобное заключение несправедливым для когорты российских квалифицированных спортсменов, что определяет перспективность дальнейших исследований.

Заключение. Когнитивный и соматический компоненты соревновательной тревожности чаще отмечают у себя спортсменки индивидуальных видов спорта. Значимо чаще на относительно высоком уровне спортсменки командных видов спорта реализуют копинги «Обучаемость» и «Высшее достижение под действием стресса». При этом независимо от специфики выбираемых копинг-стратегий совладание с соревновательной тревожностью можно рассматривать как условие поддержания жизнеспособности у спортсменок высокой квалификации.

Перспективным направлением настоящего исследования считаем изучение факторной структуры жизнеспособности спортсменов с учетом их пола, мотивации занятий спортом, результативности соревновательной деятельности. Полученные результаты позволят снизить риск развития неблагоприятных психических состояний, травматизма и в целом оптимизировать психологическое сопровождение «двойной карьеры» студентов-спортсменов.

Литература

1. Бочавер, К.А. Совладание профессиональных спортсменов со стрессом и апробация «Теста копинг-навыков спортсмена АCSI-28» / К.А. Бочавер, Л.М. Довжик, А.А. Кукушина // Спортивный психолог. – 2014. – Т. 33, № 2. – С. 80–85.
2. Джигоев, С.М. Взаимосвязь мотивации и тревожности у спортсменов / С.М. Джигоев // Наука 21 века: вопросы, гипотезы, ответы. – 2016. – № 4 (19). – С. 45–48.
3. Довжик, Л.М. Связь предсоревновательной тревоги и копинг-навыков спортсменов подросткового возраста / Л.М. Довжик, К.А. Бочавер // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. – 2018. – № 1. – С. 35–40.
4. Рылская, Е.А. Комплексное исследование жизнеспособности человека и семьи: теория, эмпирика, перспективы / Е.А. Рылская // Социальная психология и общество. – 2017. – Т. 8, № 1. – С. 163–167. DOI: 10.17759/sps.2017080110
5. Рылская, Е.А. Гендерные особенности структуры интегральной индивидуальности студентов / Е.А. Рылская, Л.Д. Мошквина // Science for Education Today. – 2020. – Т. 10, № 3. – С. 45–64. DOI: 10.15293/2658-6762.2003.03
6. Эрлих, В.В. Цифровизация технологий оперативной диагностики функциональных резервов и оценки подготовленности спортсменов / В.В. Эрлих, Д.З. Шибкова, П.А. Байгужин // Человек. Спорт. Медицина. – 2020. – Т. 20, № 1. – С. 52–66. DOI: 10.14529/hsm200107
7. Correia, M. Anxiety in Athletes: Gender and Type of Sport Differences / M. Correia, A. Rosado // International journal of psychological research. – 2019. – Vol. 12 (1). – P. 9–17. DOI: 10.21500/20112084.3552
8. Cox, R.H. Measuring anxiety in athletics: the revised competitive state anxiety inventory-2 / R.H. Cox, M.P. Martens, W.D. Russell // Journal of Sport and Exercise Psychology. – 2003. – Vol. 25, no. 4. – P. 519–533. DOI: 10.1123/jsep.25.4.519
9. Gligor, S. Anxiety of students practising competitive sports: part of a vicious circle, or not? / S. Gligor, M. Oravitan, C. Pantea // South African journal for research in sport physical education and recreation. – 2021. – Vol. 43, no. 2. – P. 47–58.
10. Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression than individual sport athletes / E. Pluhar, C. McCracken, K.L. Griffith et al. // Journal of Sports Science and Medicine. – 2019. – Vol. 18 (3). – P. 490–496.
11. Trait anxiety as a risk factor for musculoskeletal injury in athletes: a critically appraised topic / J.A. Cagle, K.B. Overcash, D.P. Rowe, A.R. Needle // International journal of athletic therapy & training. – 2017. – Vol. 22 (3). – P. 26–31. DOI: 10.1123/ijatt.2016-0065

Богомазова Кристина Олеговна, заместитель директора по внеучебной и воспитательной работе, Институт спорта, туризма и сервиса, соискатель, Южно-Уральский государственный университет. 454080, г. Челябинск, проспект Ленина, 76. E-mail: bogomazovako@susu.ru, ORCID: 0000-0002-1543-3007.

Байгужина Ольга Вадимовна, кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания, Высшая школа физической культуры и спорта, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. 454080, г. Челябинск, проспект Ленина, 69; научный сотрудник центра спортивной науки, Южно-Уральский государственный университет. 454080, г. Челябинск, проспект Ленина, 76. E-mail: baiguzhinaov@cspu.ru, ORCID: 0000-0003-4292-321X.

Кастальский Олег Олегович, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока, Уральский государственный университет физической культуры. 454091, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1. E-mail: oleg-ushu@mail.ru, ORCID: 0000-0001-8049-0182.

Богомазов Алексей Владимирович, студент магистратуры кафедры технологии и организации общественного питания, Институт спорта, туризма и сервиса, Южно-Уральский государственный университет. 454080, г. Челябинск, проспект Ленина, 76. E-mail: bogomaz11@mail.ru, ORCID: 0000-0003-2952-0467.

Поступила в редакцию 10 сентября 2021 г.

DOI: 10.14529/hsm21s212

COPING WITH ANXIETY AS A MEANS FOR MAINTAINING VIABILITY IN SKILLED ATHLETES

K.O. Bogomazova¹, bogomazovako@susu.ru, ORCID: 0000-0002-1543-3007,
O.V. Baiguzhina^{1,2}, baiguzhinaov@cspu.ru, ORCID: 0000-0003-4292-321X,
O.O. Kastalskiy³, oleg-ushu@mail.ru, ORCID: 0000-0001-8049-0182,
A.V. Bogomazov¹, bogomaz11@mail.ru, ORCID: 0000-0003-2952-0467

¹South Ural State University, Chelyabinsk, Russian Federation,

²South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russian Federation,

³Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russian Federation

Aim. The paper aims to identify the features of coping with competition-related anxiety among female athletes. **Materials and methods.** The study involved 113 female students involved in sport. All female athletes were divided into 2 groups depending on the type of sport (team sport, n = 34; individual sport, n = 79). The athletic coping skills inventory (ACSI-28) and competitive state anxiety inventory-2 (CSAI-2) were used for the purpose of the study. The results obtained were presented as charts with percentage distribution data. **Results.** Competition-related anxiety was mostly typical of individual sport athletes. Team sport athletes were relatively good at using such coping skills as ‘coachability’ and ‘peaking under pressure’. **Conclusion.** The results obtained will contribute to improving psychological support for students involved in sport.

Keywords: female athletes, university students, anxiety, coping with anxiety, viability.

References

1. Bochaver K.A., Dovzhik L.M., Kukshina A.A. [Coping of Professional Athletes with Stress and Approbation of the Athletic Coping Skills Inventory – ACSI-28]. *Sportivniy psiholog* [Sports Psychologist], 2014, vol. 33, no. 2, pp. 80–85. (in Russ.)

2. Dzhioev S.M. [The Relationship Between Motivation and Anxiety in Athletes]. *Nauka 21 veka: voprosy, gipotezy, otvety* [21st Century Science. Questions, Hypotheses, Answers], 2016, no. 4 (19), pp. 45–48. (in Russ.)
3. Dovzhik L.M., Bochaver K.A. [The Relationship Between Competitive Anxiety and Adolescent Athlete's Coping Skills]. *Aktual'nye problemy i perspektivy razvitiya sovremennoy psikhologii* [Actual Problems and Prospects of Development of Modern Psychology], 2018, no. 1, pp. 35–40. (in Russ.)
4. Ryl'skaya E.A. [The Integrative Research of the Resilience of a Person and the Family. The Theory, Experience, Perspectives]. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo* [Social Psychology and Society], 2017, vol. 8, no. 1, pp. 163–167. (in Russ.) DOI: 10.17759/sps.2017080110
5. Ryl'skaya E.A., Moshkina L.D. Integral Individuality of Students. Gender Characteristics of the Structure. *Science for Education Today*, 2020, vol. 10, no. 3, pp. 45–64. DOI: 10.15293/2658-6762.2003.03
6. Erlikh V.V., Shibkova D.Z., Baiguzhin P.A. Digitalization of Operational Diagnostics of Functional Reserves and Assessment of Athletic Fitness. *Human. Sport. Medicine*, 2020, vol. 20, no. 1, pp. 52–66. (in Russ.) DOI: 10.14529/hsm200107
7. Correia M., Rosado A. Anxiety in Athletes: Gender and Type of Sport Differences. *International Journal of Psychological Research*, 2019, vol. 12 (1), pp. 9–17. DOI: 10.21500/20112084.3552
8. Cox R.H., Martens M.P., Russell W.D. Measuring Anxiety in Athletics: the Revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2003, vol. 25, no. 4, pp. 519–533. DOI: 10.1123/jsep.25.4.519
9. Gligor S., Oravitan M., Pantea C. Anxiety of Students Practising Competitive Sports: Part of a Vicious Circle, or not? *South African Journal for Research in Sport Physical Education and Recreation*, 2021, vol. 43, no. 2, pp. 47–58.
10. Pluhar E., McCracken C., Griffith K.L. et al. Team Sport Athletes may be Less Likely to Suffer Anxiety or Depression than Individual Sport Athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 2019, vol. 18 (3), pp. 490–496.
11. Cagle J.A., Overcash K.B., Rowe D.P., Needle A.R. Trait Anxiety as a Risk Dactor for Musculoskeletal Injury in Athletes: a Critically Appraised Topic. *International Journal of Athletic Therapy & Training*, 2017, vol. 22 (3), pp. 26–31. DOI: 10.1123/ijatt.2016-0065

Received 10 September 2021

ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Преодоление тревожности как условие поддержания жизнеспособности квалифицированных спортсменов / К.О. Богомазова, О.В. Байгужина, О.О. Кастальский, А.В. Богомазов // Человек. Спорт. Медицина. – 2021. – Т. 21, № S2. – С. 88–93. DOI: 10.14529/hsm21s212

FOR CITATION

Bogomazova K.O., Baiguzhina O.V., Kastalskiy O.O., Bogomazov A.V. Coping with Anxiety as a Means for Maintaining Viability in Skilled Athletes. *Human. Sport. Medicine*, 2021, vol. 21, no. S2, pp. 88–93. (in Russ.) DOI: 10.14529/hsm21s212