

Министерство науки и высшего образования РФ  
Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского

**НАУЧНЫЕ ТРУДЫ**  
**Калужского государственного**  
**университета имени К.Э. Циолковского**

**Серия**  
**Психолого-педагогические науки**

**2020**

**Калуга – 2020**

**УДК 009**  
**ББК 72**  
**Н 34**

Печатается по решению  
Редакционно-издательского совета  
КГУ им. К.Э. Циолковского

**Научные труды Калужского государственного университета имени К.Э. Циолковского. Серия: Психолого-педагогические науки. 2020. – Калуга: Издательство КГУ имени К.Э. Циолковского, 2020. – 547 с.**  
**ISBN 978-5-88725-571-2**

В настоящее издание включены материалы докладов психолого-педагогических секций Вторых Калужских университетских чтений.

Сборник предназначен для научных работников, специалистов, преподавателей и обучающихся, интересующихся актуальными вопросами психологии и педагогики.

Редакционная коллегия:

|                               |                 |
|-------------------------------|-----------------|
| Исадченко С.О. (гл. редактор) | Коненкова Н.В.  |
| Астахов А.В.                  | Макарова В.А.   |
| Бахлова Н.А.                  | Подольская И.А. |
| Буслаева Е.Н.                 | Прокофьева О.Н. |
| Гамазкова О.В.                | Реймер М.В.     |
| Гущина Н.А.                   | Савотина Н.А.   |
| Зиновьева В.Н.                | Щеголев В.В.    |
| Иванова И.В.                  |                 |

**ISBN 978-5-88725-571-2**

© КГУ им. К.Э. Циолковского, 2020

|  |     |
|--|-----|
| <b>Родина Е.А., Микитюк И.В.</b><br>Формирование доброжелательных отношений между старшими дошкольниками разных национальных культур технологией «Эдьютеймент» ..... | 187 |
| <b>Ропот А.А., Микитюк И.В.</b><br>Интерактивный квест-тур как средство формирования представлений о малой Родине у детей старшего дошкольного возраста .....        | 195 |
| <b>Рубцова Е.С., Гущина Н.А.</b><br>Игры по ТРИЗ как средство развития познавательной активности детей старшего дошкольного возраста .....                           | 200 |

## ПСИХОЛОГИЯ

### Проблемы и перспективы психологического сопровождения спортивной деятельности

|  |     |
|--|-----|
| <b>Алмазова Е.Н.</b><br>Изучение тревожности спортсменов, поступивших на отделение единоборств .....                           | 208 |
| <b>Белоусова Д.В., Миронов С.А.</b><br>Изучение свойств темперамента у спортсменов, поступивших на отделение единоборств ..... | 215 |
| <b>Потапова Е.В.</b><br>Связь субъективной успешности с типом мотивации спортсмена .....                                       | 224 |
| <b>Романова К.Ю.</b><br>Особенности спортивной мотивации спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом .....                        | 235 |

# ПСИХОЛОГИЯ

## Проблемы и перспективы психологического сопровождения спортивной деятельности

УДК 159.923.4

### Изучение тревожности спортсменов, поступивших на отделение единоборств

**Е.Н. Алмазова**

*Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, Калуга  
Научный руководитель – кандидат философских наук М.А. Спиженкова*

В статье рассматриваются вопросы изучения тревожности и мотивации к достижению результата начинающих спортсменов. Представление о факторах, способствующих преодолению неудач спортсменами-единоборцами, занимающимися в направлениях тхэквондо и каратэ, определяется как важная задача психологического сопровождения спортивной деятельности. Анализ результатов исследования спортивной мотивации и особенностей психических состояний мальчиков и девочек отражен в представленных выводах и рекомендациях.

*Ключевые слова:* тревожность, спортивная мотивация, спортивные единоборства, психологическое сопровождение.

### **Studying the properties of anxiety in athletes who entered to the Department of martial arts**

**E.N. Almazova**

*Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovski, Kaluga  
Supervisor – PhD of Philosophy M.A. Spizhenkova*

The article discusses the study of anxiety and motivation to achieve the result of novice athletes. The idea of the factors that contribute to overcoming failures by athletes - martial artists involved in taekwondo and karate, is defined as an important task of psychological support of sports activities. An analysis of the results of a study

of sports motivation and the characteristics of the mental states of boys and girls is reflected in the presented conclusions and recommendations.

*Keywords:* anxiety, sports motivation, martial arts, psychological support.

На заседании Совета при Президенте по развитию физической культуры и спорта 27 марта 2019 г. Президент РФ В.В. Путин подчеркнул необходимость разработки новой стратегии развития физической культуры и спорта в нашей стране на период до 2030 г., принятия её не позднее октября 2020 года, чтобы «в дальнейшем приступить к ритмичной, эффективной реализации этого документа» [6] Данное обстоятельство подчеркивает значимость развития спортивного направления в нашей стране, необходимым условием которого является привлечение новых потенциальных спортсменов и фиксация их интереса на занятиях спортом.

Многие спортивные образовательные организации на данный момент испытывают острую нехватку новых юных спортсменов, которые в будущем смогли бы поддержать и повысить уровень профессионального спорта.

На протяжении всей длительности занятий спортом, спортсмен переживает последовательно сменяющиеся периоды, которые в совокупности можно определить понятием «спортивная карьера». В нашей статье мы рассматриваем особенности юных спортсменов (9-15 лет) на начальной ступени их спортивной карьеры.

В начале занятия спортом представляются интересным времяпрепровождением и приносят удовольствие, и действия ребёнка в большей степени направлены на одобрение со стороны близкого круга общения, чем на получение спортивных достижений.

Затем у ребенка начинает проявляться соревновательный интерес, его работа теперь направлена на преодоление обстоятельств, мешающих быть лучше других, здесь закладываются основы дальнейшего пути в спорте, на данном этапе крайне важна мотивация и он является самым рискованным в вопросе ухода из спорта. Если проявление тревожности на данном этапе будет достаточно высоким, то постоянное переживание тревоги может помешать юному спортсмену и повлиять на его решение относительно дальнейшей судьбы в спорте.

Если предыдущий этап все-таки преодолевается успешно, то спортсмен выходит на так называемую фазу чемпионства. Эта фаза «определяется высоким уровнем обязательств при достижении совершенства основных физиче-

ских качеств. Этот этап требует высокоинтенсивной тренировки и определенных жертв, поэтому лишь незначительное количество спортсменов проходит этот этап» [1].

Итак, одним из факторов, мешающих развитию спортивной карьеры начинающего, выступает тревожность.

В ответ на тревожность появляется реакция недифференцированной поисковой активности. Спортсмен не может собрать своё внимание для решения основной задачи, что становится первым звеном цепи, ведущей к неудаче. Высоко тревожный спортсмен отрешен от цели, не способен адекватно оценить свои действия, что ведет к ухудшению его эмоционального состояния и результатов его работы. Прделанный им труд может показаться бессмысленным, а опыт резко негативным. Эти переживания могут привести юного спортсмена к уходу из спорта, что можно было предотвратить посредством коррекционных воздействий. Необходимо отметить, что подобные проявления тревоги отмечаются только при высоком ее уровне, в то время как при слишком низком уровне тревожности спортсмен вовсе не заинтересован в достижении высоких результатов. При оптимальном уровне тревоги она выполняет адаптивную функцию, так как активизирует поиск источника опасности, помогает оценить ситуацию и вовремя предпринять меры по защите и адаптации. То есть, тревога, которая определяется как эмоциональное состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой опасности, побуждает индивида к проявлению поисковой активности [3, с. 490].

В связи с этим можно отметить значимость способности спортсмена осознавать, контролировать и регулировать оптимальный уровень проявлений его личностной тревожности. Особенности эмоциональной саморегуляции спортсмена, как частный случай осознанной системы саморегуляции, определяет его успешность не на всех этапах его спортивной карьеры. Развитие способности осознавать и регулировать свое состояние изучалось Конпкиным О. А. Осницким А.К., Моросановой В.И. и др. В частности, в одной из работ Моросанова В.И. ссылается на опыт оценки уровня саморегуляции спортсменой, прошедших многоэтапный отбор в олимпийскую сборную [5, с. 69].

Для определения личностных характеристик начинающих спортсменов, соотношения их заинтересованности, мотивации и тревожности мы провели исследования с 29 спортсменами, занимающимися в МАУ СШОР «Вымпел» на уровне начальной подготовки. 13 спортсменов, принявших участие в исследовании, занимаются единоборствами в секции каратэ, 16 спортсменов – в секции тхэквондо.

Несмотря на то, что оба направления относятся к спортивным единоборствам, они имеют ряд отличий. Оба вида считаются жесткими и во многих формах являются похожими, но имеют основное различие. Важную часть в единоборстве составляет техника ударов: в тхэквондо упор делается на удары ногами, особенно удары в голову, в то время как в каратэ – на удары руками. Удары ногами в большинстве случаев мощнее, поэтому необходимость в такой же разработке рук, как у каратистов, отсутствует, но делается больший упор на развитие чувства баланса и техники ухода от ударов.

Перед началом проведения исследований мы предположили следующее. В обоих направлениях крайне важна работа над техникой, и сопоставить их по технической сложности невозможно, но из-за большего риска вызванного тяжестью ударов и сложности освоения азов техники ударов ногами, скорее всего, на этапе начальной подготовки уровень тревожности будет выше у тхэквондистов.

Для определения реального уровня тревожности спортсменов, уровня заинтересованности и направленности их спортивной мотивации с группой респондентов начальной подготовки по направлению тхэквондо и каратэ были реализованы следующие методики:

«Анкета спортсмена» Е.Г. Бабушкин [7]. Анкета посредством вопросов с однозначным ответом (да/нет) определяет уровень заинтересованности спортсмена в занятиях спортом. Большинство испытуемых показали достаточный (средний или высокий) уровень заинтересованности в занятиях спортом.

«Измерение психических состояний» В.Ф. Сопов, Ч.Д. Спилбергер (далее – ИПС) [7]. Данная методика использует данные о уровне соответствия утверждений внутренним ощущениям спортсмена. Выявляется степень тревожности и мотивации к работе. Все испытуемые продемонстрировали достаточный уровень мотивации (средний или высокий), стоит отметить, что в группе из 18 мальчиков и 11 девочек уровень мотивации оказался выше у девочек, из них 72,7% имели высокий уровень мотивации, в то время как такой же результат среди мальчиков продемонстрировали только 13,8%.

«Индивидуально-типологический опросник (детский вариант)» Л.Н. Собчик (далее – ИТО) [7]. Посредством однозначной реакции на утверждения о внутреннем состоянии спортсмена (да/нет) выявляются степени проявления черт характера и определение возможных акцентуаций. Несколько начинающих спортсменов имеют акцентуации эмотивности (1 юноша, 2 девушки), интроверсии (1 девушка), сензитивности (3 юноши, 5 девушек), тревожности (2 юношей, 2 девушек).

При общей оценке выраженности указанных качеств существенных различий при сравнении представителей направлений единоборств показатели различались среди юношей и девушек в сензитивности (средний балл девушек выше на 0,8 б.) и тревожности (средний балл девушек выше на 0,9 б.)

Статистические итоги исследования:

1. Выявлена взаимосвязь между показателями спортсменов начальной подготовки тревожности по ИТО и показателями мотивации по ИПС ( $r_s = 0.579$  при  $p=0.48$ ) Можно предположить, что определенный уровень тревожности необходим для спортсмена, поскольку излишняя расслабленность, «успокоенность» не будет способствовать его стремлению добиваться поставленных целей.

2. Имеются различия между исследуемыми группами девочек начальной спортивной подготовки и мальчиков по показателям

А) мотивации (ИПС) – показатели мотивации выше у девочек УЭм п(53) при  $p=61$ ;

Б) сензитивности (ИТО) – показатели выше у девочек УЭмп = 55 при  $p=61$ ;

В) тревожности (ИТО) – показатели выше у девочек УЭмп(61) при  $p=61$ .

Подводя итоги, можно отметить ряд следующих моментов.

1. Существенных различий в показателях тревожности между спортсменами начального уровня подготовки, занимающихся карате и тхэквондо выявлено не было.

2. Начинающие спортсмены – мальчики в меньшей степени – тревожны и сензитивны и в меньшей степени мотивированы к достижению результатов, чем девочки в тех же исследуемых группах.

3. Соотношение тревожности и мотивации даже у начинающих спортсменов-единоборцев позволяет предположить, что необходимый уровень напряженности, связанный с переживанием тревоги, положительно взаимосвязан с мотивацией к достижению результата.

В связи с обозначенными итогами исследования можно предложить психологические рекомендации заинтересованным участникам спортивного развития детей.

В первую очередь необходимо учитывать, что тревожность взаимосвязана с мотивацией, следовательно, необходимо способствовать адекватному отношению к победам и поражениям, сохраняя баланс между критичным отношением к своим неудачам и адекватностью самооценки. Успешность реше-

ния этой задачи во многом будет зависеть от характера взаимоотношений тренера не только с начинающим спортсменом, но и с его родителями, поскольку именно ближайшее окружение ребенка создает базу для формирования адекватной самооценки, а также способствует формированию осознанной саморегуляции. Кроме того, тренеру необходимо учитывать особенности полов: девочки более сензитивны, что выражается в их чувствительности к критике, замечаниям, неудачам. Следовательно, необходимо корректно указывать на ошибки и учить их грамотно рефлексировать, апеллируя не к эмоциональной оценке, а к логическому осмыслению ситуации.

И родители, и тренер могут помочь ребенку понять, что нет смысла становиться абсолютно спокойным – переживать победу и поражение свойственно каждому человеку; а вот способ переживания, способность осмыслять переживаемое, не впадая в глубокое уныние от неуспеха, это и есть формируемый у спортсмена навык, способствующий успешности его карьеры.

Понимание отношения родителей к обучению ребенка спортивным навыкам необходимо, поскольку тревожность как черта характера ребенка может быть сформированной как следствие его воспитания тревожными родителями. Психолог, осуществляющий сопровождение спортивного развития обучающихся единоборствам, может способствовать формированию взаимодействия в триаде ребенок – тренер – родитель.

#### *Список литературы:*

1. Буссман, Г. Факторы, влияющие на уход из спорта юных спортсменов // Сборник информационно-аналитических материалов / Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Всероссийский научно исследовательский институт физической культуры и спорта. – М.: Советский спорт. 2006 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://osdusshor.ru/media/sportvest/sportvest-3/gabi-bussman-factory\\_vliyayushchiye-na-ukhod-iz.pdf](http://osdusshor.ru/media/sportvest/sportvest-3/gabi-bussman-factory_vliyayushchiye-na-ukhod-iz.pdf).
2. Вареников, Н.А. Преодоление тревожности в спорте // Вестник Воронежского государственного технического университета. – 2012. – 10-2. – т.8. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/preodolenie-trevozhnosti-v-sporte>.
3. Еникеев, М.И. Психологический энциклопедический словарь. – М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2006. – 560 с.

4. Коваленко, Е.В., Бойко, А.В. Особенности долговременной адаптации спортсменов, специализирующихся в карате // *Фундаментальные исследования*. – 2013.– № 11-2. – С. 205-210.
5. Моросанова, В.И., Аронова, Е.А. Самосознание и саморегуляция поведения. – М.: Изд-во Институт психологии РАН, 2017. – 213 с.
6. Озолин, Э.С. Спринтерский бег [Электронный ресурс] / Э.С. Озолин. М.: Человек, 2010. – 185 с. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/568282>.
7. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: методическое пособие. – М., 2010. – 116 с.
8. Столяров, В.И. Концептуальные основания системы современного спорта в стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2030 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/kontseptualnye-osnovaniya-sistemy-sovremennogo-sporta-v-strategii-razvitiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-na-period-do-2030-g>.