

УДК 159.928.234

DOI: 10.26140/anip-2020-0901-0080

ЛИЧНОСТНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ТРЕВОЖНОСТИ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКРОБАТИКОЙ

© 2020

AuthorID: 736018

SPIN: 6111-1806

**Андреева Екатерина Александровна**, кандидат психологических наук,  
доцент кафедры «Педагогика, психология и философия»*Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева*  
(428000, Россия, Чебоксары, улица К. Маркса, д. 38, e-mail: letter-for-kate1@mail.ru)

**Аннотация.** Статья посвящена изучению личностных детерминант тревожности молодых людей, занимающихся акробатикой. Под тревожностью мы рассматриваем отрицательное эмоциональное переживание, связанное с предчувствием опасности. При этом тревожность может выступать как эмоциональное состояние, т.е. быть ситуативной, и как устойчивое свойство личности. Тревожность спортсмена является обязательной особенностью при подготовке к соревнованию как сложному виду деятельности. Однако увеличение уровня тревожности, ведет к появлению навязчивых мыслей о неудаче во время выполнения сложных координационных движений на соревновании, нарушается точность выполнения действий, происходит дезорганизация деятельности. Кроме того на тренировке в процессе обучения сложным акробатическим упражнениям у спортсменов может также повышаться уровень ситуативной тревожности, выражающийся в скованности, связанности движений, что ведет к нарушению формирования правильного двигательного навыка. Целью настоящего исследования стало изучение особенностей взаимосвязи уровня тревожности и личностных характеристик молодежи, занимающейся акробатикой. Экспериментально установлено, что уровень тревожности у спортсменов, занимающихся акробатикой, взаимосвязан с особенностями мотивации к успеху, степенью их готовности к риску, а также уровнем потребности и влечения к новым впечатлениям и ощущениям. Проведенное эмпирическое исследование уровня тревожности спортсменов выявило необходимость целенаправленной психопрофилактической работы, направленной на предупреждение развития тревожности молодежи, занимающейся акробатикой, а выявленные особенности зависимости между уровнем тревожности и личностными характеристиками тренирующихся необходимо учитывать при проведении данной работы.

**Ключевые слова:** ситуативная и личностная тревожность, личность спортсмена, акробатика, мотивации достижения успеха, готовность к риску, сложная координационная деятельность, программа психологической профилактики тревожности.

PERSONAL DETERMINANTS OF ANXIETY OF YOUNG  
PEOPLE IN ACROBATICS

© 2020

**Andreeva Ekaterina Aleksandrovna**, candidate of psychological sciences, associate professor  
of the department of «Pedagogy, Psychology and Philosophy»*Chuvash I. Yakovlev State Pedagogical University*  
(428028, Russia, Cheboksary, street K. Marx 38, e-mail: letter-for-kate1@mail.ru)

**Abstract.** The article is devoted to the study of personality determinants of anxiety of young people involved in acrobatics. Under anxiety, we consider the negative emotional experience associated with a premonition of danger. Moreover, anxiety can act as an emotional state, i.e. to be situational, and as a stable personality trait. Athlete anxiety is a must when preparing for a competition as a complex activity. However, an increase in the level of anxiety leads to the appearance of obsessive thoughts about failure during the performance of complex coordination movements in the competition, the accuracy of the actions is violated, and the activity is disorganized. In addition, during training in the process of training complex acrobatic exercises, athletes can also increase the level of situational anxiety, expressed in stiffness, connected movements, which leads to a violation of the formation of the correct motor skill. The aim of this study was to study the characteristics of the relationship between the level of anxiety and personal characteristics of young people involved in acrobatics. It was experimentally established that the level of anxiety in athletes involved in acrobatics is interconnected with the characteristics of motivation for success, the degree of their readiness for risk, as well as the level of need and drives for new impressions and feelings. An empirical study of the level of anxiety of athletes revealed the need for targeted psychoprophylactic work aimed at preventing the development of anxiety among young people involved in acrobatics, and the revealed features of the relationships between the level of anxiety and the personal characteristics of trainees must be taken into account when conducting this work.

**Keywords:** situational and personal anxiety, athlete's personality, acrobatics, motivation for success, risk appetite, complex coordination activities, psychological anxiety prevention program.

## ВВЕДЕНИЕ

*Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.*

Акробатика относится к сложно-координационным видам спорта, предъявляющим к спортсменам очень высокие специфические требования. Это связано с тем, что выполнение многих акробатических упражнений связано с известным риском. При обучении сложным акробатическим упражнениям у спортсмена возникает защитный рефлекс, который тормозит процесс обучения двигательным навыкам [1, 2]. Он выражается в появлении тревожности, чувства страха, боязни выполнить рискованное упражнение. Внешне тревожность спортсмена проявляется в скованности, связанности движений, так как оборонительная реакция мешает образованию правильного двигательного навыка [3]. Кроме того,

сами спортивные состязания, как правило, вызывают большое эмоциональное возбуждение у спортсменов. Перед соревнованием спортсмен испытывает тревогу, связанную с тем, что непредвидимые случайности могут снизить желаемый результат и таким образом, поставить под сомнение качество подготовки и способность для достижения высоких спортивных результатов. Следовательно, при обучении акробатическим упражнениям, а также для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях, необходимо учитывать уровень психофизиологической реакции тревожности.

*Анализ последних исследований и публикаций, в которых рассматривались аспекты этой проблемы и на которых обосновывается автор; выделение неразрешенных ранее частей общей проблемы.*

Изучением проблемы личностной и ситуативной

тревожности спортсменов занимались как отечественные, так и зарубежные исследователи (Г.М. Бреслов [4], И.П. Волков [5], Б.А. Вяткин [6], Б.Дж. Кретти [7], В.А. Левандо [8], Ю.В. Щербатых [9] и другие).

Теоретический анализ различных аспектов тревожности личности, представленных в работах ряда авторов (Дж. Гринберг [10], Н.Д. Левитов [11], Р. Мэй [12], А.О. Прохоров [13], Ч. Рикфорт [14] и других) показал, что тревожность, являясь составной частью сильного психического напряжения – стресса, выражается в переживании личностью эмоционального дискомфорта, связанного с ожиданием неблагоприятного, с предчувствием угрожающей опасности. На психологическом уровне тревожность испытывается как беспокойство, озабоченность, волнение, тревога, что переживается в виде чувства беспомощности, неопределенности, бессилия, незащищенности, ощущении угрожающей неудачи, невозможности принять решение и т.д.

И.В. Волков [5] отмечает, что изначально тревожность спортсмена является обязательной особенностью при подготовке к соревнованию как сложному виду деятельности, однако увеличение уровня тревожности, ведет к появлению навязчивых мыслей о неудаче при выступлении на соревновании, нарушается точность выполнения сложных координационных действий, происходит дезорганизация деятельности.

По мнению Ю.В. Щербатых [9], тревожность, связанная с тренировочным процессом, может определяться непомерными тренировочными нагрузками, травмами, неадекватными или чрезмерными ожиданиями будущих спортивных результатов и т. д. Соответственно, ключевую роль здесь играют когнитивно-эмоциональные факторы.

В.Е. Прокопьев, В.В. Находкин [15] установили существование гендерных особенностей в развитии личностной тревожности у спортсменов, отмечая у юношей более высокий уровень тревожности, по сравнению с девушками.

Изучая особенности тревожности у гимнасток сборной по художественной гимнастике, И.А. Афанасьева, Е.В. Биндусов, М.Я. Левин [16] отмечают, что более высокий уровень соревновательной тревожности характерен гимнасткам основной сборной, объясняя данный факт резким повышением соревновательной тревожности недавно перешедших во взрослую сборную из молодежной.

Учитывая, что определенный уровень тревожности необходим любому спортсмену для мобилизации организма перед соревнованием, обеспечивая стабильность и качество деятельности, а увеличение тревожности приводит к появлению ошибок координации и техники исполнения сложных движений, необходимо учитывать личностные детерминанты данного феномена при разработке программ психопрофилактики тревожности спортсменов, занимающихся сложными координационными видами спорта.

## МЕТОДОЛОГИЯ

*Формирование целей статьи.* Целью настоящего исследования стало изучение особенностей взаимосвязи уровня тревожности и личностных характеристик молодежи, занимающейся акробатикой.

*Постановка задания.* Исследование проводилось на базе студии танцев и фитнеса «Виктория» г. Чебоксары. Всего в исследовании приняли участие 30 человек, а именно 9 юношей и 21 девушка, занимающихся акробатикой и спортивной гимнастикой.

*Используемые в исследовании методы, методики и технологии.* С точки зрения организационных методов было использовано сравнительное исследование; в качестве эмпирических методов выступили тестирование и анкетирование; методы обработки данных предполагали использование математико-статистической обработки данных (U-критерий Манна-Уитни, коэффициент корреляции Пирсона); из интерпретационных методов

применялось сравнительное описание полученных результатов. Для исследования индивидуальных психологических особенностей спортсменов молодых применяли следующие методики: «Шкала самооценки уровня тревожности» Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина, «Методика диагностики личности на мотивацию к успеху» Т. Элерса, «Методика диагностики степени готовности к риску» А.М. Шуберта, «Методика диагностики потребности в поисках ощущений» М. Цукермана.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

Изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов.

На первом этапе данного исследования нам важно было выявить особенности проявления ситуативной и личностной тревожности молодых людей, занимающихся акробатикой. Для этого мы использовали методику «Шкала самооценки уровня тревожности», предложенную Ч.Д. Спилбергером, Ю.Л. Ханиным. Сравнительный анализ полученных результатов показал, что наибольшую по численности группу (40%) составляют респонденты, обладающие высоким уровнем ситуативной тревожности. Так, данные спортсмены непосредственно перед выполнением сложных акробатических упражнений испытывают сильное эмоциональное напряжение, беспокойство, озабоченность, нервозность. У данных респондентов могут возникать нарушения внимания, иногда могут быть нарушения тонко координированной деятельности. На втором месте по численности оказалась группа испытуемых, обладающих средним уровнем ситуативной тревожности (33,3% респондентов). Данный показатель свидетельствует об умении молодых людей держать себя в руках, обладать волевой регуляцией поведения. Кроме того, выделилась группа испытуемых (26,7%), обладающих низким уровнем развития ситуативной тревожности. Как отмечает ряд исследователей (И.А. Афанасьева [17], Л.М. Костина [18], О.В. Новицкая [19], Ч. Спилбергер [20]), подобные показатели свидетельствуют о сниженной значимости самой деятельности, и непосредственного результата. В данном случае необходимо отметить, что очень низкая тревожность спортсмена предусматривает углубленное изучение его мотивов деятельности, воспитания чувства ответственности. Далее мы провели сравнительный анализ личностной тревожности молодежи, занимающейся акробатикой. Большая часть испытуемых имеет средний уровень личностной тревожности (43,3%), т.е. умеет держать себя в руках, обладает волевой регуляцией поведения. Однако 36,7% молодых людей характеризуются высоким уровнем личностной тревожности. Соответственно, спортсмены с высоким уровнем тревожности характеризуются высокой эмоциональной напряженностью в условиях тренировки при выполнении сложных акробатических элементов или во время соревнований.

Далее выборку испытуемых составили респонденты только с низким и высоким уровнем ситуативной тревожности. В первую группу были отнесены респонденты, обладающие высоким уровнем тревожности, во вторую группу вошли испытуемые, характеризующиеся низким уровнем ситуативной тревожности.

В рамках изучения особенностей личности спортсменов – акробатов с разными уровнями тревожности нам представляется важным подробно рассмотреть аспекты, касающиеся степени выраженности у них мотивации к успеху. Для этого мы использовали методику диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования мотивации достижения успеха у молодежи, занимающейся акробатикой, с разным уровнем тревожности, ср.зн.

| Испытуемые / группы                 | Группа 1 | Группа 2 | U-критерий Манна-Уитни |
|-------------------------------------|----------|----------|------------------------|
| Уровень мотивации достижения успеха | 10,87    | 22,6     | 2,001**                |

*Примечание: уровень значимости различий: \*\*\*при  $p \leq 0,001$ ; \*\*при  $p \leq 0,01$ ; \*при  $p \leq 0,05$*

Проведя сравнительный анализ данных, представленных в таблице 1, можно отметить, мотивация достижения успеха в большей степени присуща молодым людям с низким уровнем тревожности (группа 2), нежели испытуемым с высоким (группа 1) ( $U=2,001$ , при  $p \leq 0,01$ ) уровнем тревоги. Так, у акробатов с низкими показателями тревожности мотивация достижения успеха выражена на высоком уровне (22,6). Соответственно, данные испытуемые, как правило, полагаются на свои силы и склонны к самосовершенствованию. Они готовы трудиться над задачами и вопросами, требующими довольно больших усилий, но не являющихся неразрешимыми. В основном, данные спортсмены испытывают удовлетворение от своей деятельности. Как правило, люди с высокой потребностью в достижении устанавливают перед собой задачи, выполнение которых выступает для окружающих знаком или признаком успеха. Таким образом, мотивация на достижение рассматривается как явное свидетельство успеха. Так, у менее тревожных акробатов доминирует мотивация к успеху.

Спортсмены же первой группы, т.е. имеющие высокий уровень ситуативной тревожности, демонстрируют низкий уровень мотивации достижения успеха (10,87 баллов). Данные испытуемые характеризуются отсутствием стремления добиваться высоких результатов, нежеланием оттачивать мастерство в своем виде спорта. При возникновении сложных проблемных ситуаций испытуемые данной группы не проявляют настойчивости в работе ради достижения поставленных целей, отдают предпочтение заданиям среднего или низкого уровня трудностей, так как не уверены в своих возможностях. Таким образом, испытуемым с доминированием высокого уровня тревожности характерна скорее мотивация избегания неудач.

Итак, результаты исследования показали, что у спортсменов – акробатов с низким уровнем тревожности доминирует высокая мотивация к успеху, выражающаяся в желании выполнять свою деятельность на высоком уровне качества, стремлении добиться высоких результатов в спорте. Тогда как молодые люди с высоким уровнем тревожности демонстрируют низкую мотивацию достижения.

Далее для изучения особенностей склонности к риску у спортсменов-акробатов с разным уровнем тревожности, мы провели сравнительный анализ данных в каждой из выделенных групп, используя при этом тест «Готовность к риску» (А.М. Шуберт). Полученные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты исследования готовности к риску у молодежи, занимающейся акробатикой, с разным уровнем тревожности, ср.зн.

| Испытуемые / группы        | Группа 1 | Группа 2 | U-критерий Манна-Уитни |
|----------------------------|----------|----------|------------------------|
| Уровень готовности к риску | -21,9    | 0,62     | 0,502**                |

*Примечание: уровень значимости различий: \*\*\*при  $p \leq 0,001$ ; \*\*при  $p \leq 0,01$ ; \*при  $p \leq 0,05$*

Проведя сравнительный анализ данных, представленных в таблице 2, можно отметить, что молодые люди с низким и высоким уровнем тревожности характеризуются разным уровнем готовности к риску. Так, спортсмены с высоким уровнем ситуативной тревожности в отличие от испытуемых с низким ( $U=0,502$ , при  $p \leq 0,01$ ) уровнем, демонстрируют низкий уровень готовности к риску (-21,9 баллов). Соответственно, спортсмены с высоким уровнем ситуативной тревожности демонстрируют низкий уровень готовности к риску, а испытуемые с низким уровнем тревожности характеризуются средним уровнем готовности к риску, сопровождающейся высокой мотивацией достижения.

Далее для изучения уровня потребностей человека в ощущениях, мы провели сравнительный анализ данных

в каждой из выделенных групп, используя при этом методику диагностики потребности в поисках ощущений М. Цукермана. Проведя сравнительный анализ данных, можно отметить, что потребность в ощущениях в большей степени присуща респондентам с низким уровнем тревожности, нежели с высоким ( $U=1,5$ , при  $p \leq 0,01$ ) уровнем тревожности. Респонденты второй группы характеризуются наличием влечения к новым, «щекочущим нервы» впечатлениям (11,12 баллов), что часто может провоцировать испытуемого на участие в рискованных авантюрах и мероприятиях. Тогда как испытуемые с высоким уровнем тревожности характеризуются низким уровнем потребностей в новых ощущениях (3,66 балла), что обозначает присутствие предосторожности и осторожности в ущерб получению новых впечатлений от жизни. Испытуемые с таким показателем предпочитают стабильность и упорядоченность неизвестному и неожиданному в жизни.

Таким образом, испытуемые с разным уровнем тревожности демонстрируют различные уровни потребности в ощущениях. Так, потребность в ощущениях в большей степени свойственна акробатам с низким уровнем тревожности, а у испытуемых с высоким уровнем преобладает, наоборот, низкий показатель потребности в ощущениях.

Кроме того, для выявления взаимосвязей между уровнем тревожности и личностными характеристиками молодежи, занимающейся акробатикой, мы провели корреляционный анализ полученных показателей. Было установлено, что существует положительная взаимосвязь между показателями ситуативной и личностной ( $r=0,923$  для  $p \leq 0,01$ ) тревожности. Так, при высоких показателях личностной тревожности у спортсменов наблюдаются высокие показатели и ситуативной тревожности. Положительная взаимосвязь между показателями склонности к риску и показателями потребности в ощущениях ( $r=0,825$  для  $p \leq 0,05$ ), т.е. с увеличением у спортсменов показателей поиска новых ощущений, возрастают показатели готовности к риску.

Положительная взаимосвязь между показателями мотивации достижения успеха и готовностью к риску ( $r=0,867$  для  $p \leq 0,01$ ) и показателями поиска новых ощущений ( $r=0,882$  для  $p \leq 0,01$ ) т.е. возрастания у спортсмена мотивации к достижению успеха определяет его готовность к риску и активизирует проявление потребности к новым ощущениям. Отрицательная взаимосвязь между показателями ситуативной тревожности и готовностью к риску ( $r=-0,864$  для  $p \leq 0,01$ ), показателями поиска новых ощущений ( $r=-0,897$  для  $p \leq 0,01$ ) и показателями мотивации достижения успеха ( $r=-0,852$  для  $p \leq 0,01$ ). Отрицательная взаимосвязь между показателями личностной тревожности и готовностью к риску ( $r=-0,895$  для  $p \leq 0,01$ ), показателями поиска новых ощущений ( $r=-0,981$  для  $p \leq 0,01$ ) и показателями мотивации достижения успеха ( $r=-0,986$  для  $p \leq 0,01$ ). Таким образом, увеличение показателей как личностной, так и ситуативной тревожности ведет к снижению мотива достижения успеха, снижению готовности к риску и уменьшению потребности в новых ощущениях.

## ВЫВОДЫ

*Выводы исследования.* Подводя итог, по данному исследованию можно заключить:

1. Установлено, что 40% молодых людей, занимающихся акробатикой и спортивной гимнастикой, характеризуются высоким уровнем ситуативной тревожности. Перед выполнением сложных акробатических упражнений они испытывают сильное эмоциональное напряжение, беспокойство, нервозность.

2. У спортсменов-акробатов с низким уровнем ситуативной тревожности доминирует высокая мотивация к успеху, выражающаяся в желании выполнять свою деятельность на высоком уровне качества, стремлении добиться высоких результатов в спорте. Тогда как молодые люди с высоким уровнем тревожности демонстри-



руют низкую мотивацию достижения, ориентированы на избегание неудач.

3. Спортсмены с высоким уровнем ситуативной тревожности демонстрируют низкий уровень готовности к риску, а испытуемые с низким и средним уровнем тревожности характеризуются средним уровнем готовности к риску, сопровождающейся высокой мотивацией достижения.

4. Испытуемые с разным уровнем тревожности демонстрируют различные уровни потребности в ощущениях. Так, акробаты с низким уровнем тревожности в большей степени характеризуются потребностью в новых ощущениях, тогда как тревожные спортсмены демонстрируют низкий показатель потребности в ощущениях, что проявляется в чрезмерной предусмотрительности и осторожности в ущерб получению новых впечатлений от жизни.

*Перспективы дальнейших изысканий в данном направлении.* Проведенное эмпирическое исследование уровня тревожности спортсменов выявило необходимость целенаправленной психопрофилактической работы, направленной на предупреждение развития тревожности молодежи, занимающейся акробатикой, а выявленные особенности зависимостей между уровнем тревожности и личностными характеристиками тренирующихся необходимо учитывать при проведении данной работы.

Представленные в данном исследовании результаты и выводы не исчерпывают возможности дальнейшей разработки проблемы психологической профилактики тревожности у молодежи, занимающейся акробатикой. На наш взгляд, одним из интересных направлений исследования может быть изучение роли типа проектно-двигательного мышления спортсменов в построении программ психологической профилактики тревожности.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Загзевский В.О. Планирование траектории управляющих движений спортсменов в координатах внешнего пространства // *Теория и практика физической культуры*. 2010. № 10. С. 56-61.
2. Курьсь В.Н. Теория и методика обучения акробатическим прыжкам. Ставрополь: Альма-Матер, 2010. 206 с.
3. Ханин Ю.Л. Исследование тревоги в спорте // *Вопросы психологии*. 1978. №6. С. 94-107.
4. Бреслав Г.М. Психология эмоций. М.: Смысл, 2012. 542 с.
5. Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П. Волкова. СПб.: Питер, 2012. 288 с.
6. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: Физкультура и спорт, 2010. 134 с.
7. Кретти Б.Дж. Психология в современном спорте. М.: ФиС, 2011. 224 с.
8. Левандо В.А. Спорт, стресс, иммунитет // *Вестник спортивной науки*. 2010. № 3 (8). С. 33-40.
9. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2011. 256 с.
10. Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб.: Питер, 2012. 496 с.
11. Левитов Н.Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги // *Вопросы психологии*. 1969. № 1. С. 131-138.
12. Мэй Р. Краткое изложение и синтез теории тревожности. Тревога и тревожность. СПб.: Питер, 2011. 256 с.
13. Прохоров А.О. Психология состояний. М.: Владос, 2011. 174 с.
14. Рикрофт Ч. Тревога, страх и ожидание. Тревога и тревожность. СПб.: Питер, 2011. 350 с.
15. Прокопьев В.Е., Находкин В.В. Анализ уровня личностной и соревновательной тревожности у спортсменов стрелков // *Рудиковские чтения: материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта (11-12 мая 2017 г.)* / под общей ред. Ю.В. Байковского, А.В. Воицинина. М.: РГУФКСМиТ, 2017. 224-250 с.
16. Афанасьева И.А., Биндусов Е.В., Левин М.Я. Особенности тревожности у гимнасток основной и молодежной сборной по художественной гимнастике // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2015. № 5 (123). С. 212-215.
17. Афанасьева И.А. Неспецифические показатели иммунной защиты при стрессе у спортсменов // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2007. № 4 (26). С. 7-13.
18. Костина Л.М. Методы диагностики тревожности. СПб.: Речь, 2013. 198 с.
19. Новицкая О.В., Пилюк Н.Н. Личностная тревожность акробатов высокой квалификации // *Актуальные вопросы физической культуры и спорта: тр. науч.-исслед. ин-та проблем физ. культуры и спорта / М-во спорта, туризма и молодежи, политики РФ, Кубан. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Науч.-исслед. ин-т проблем физ. культуры и спорта*. Краснодар, 2011. Т. 13. С. 137-140.

20. Спилбергер Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // *Стресс и тревога в спорте: Международный сб. научных статей / сост. Ю.Л. Ханин. М.: Физкультура и спорт, 1983. С. 9-17.*

Статья поступила в редакцию 04.11.2019

Статья принята к публикации 27.02.2020