

## УРОВЕНЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ПЛОВЦОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И СТИЛЯ ПЛАВАНИЯ

*Попова А.К.*  
 студент 21105 гр.

*Научный руководитель – к.б.и.,  
 старший научный сотрудник Мартыканова Д.С.  
 Поволжский государственный университет  
 физической культуры спорта и туризма  
 Казань, Россия*

**Актуальность.** Проблема тревожных состояний спортсменов широко изучается современными авторами [2]. В соревновательный период каждый спортсмен испытывает стресс. Это неотъемлемая часть спорта высших достижений, влияющая на результат спортсмена [1]. Для регуляции соревновательной тревожности, выявления ее причин и улучшения результативности спортсменов применяют следующие тесты: «Тест-опросник предстартовых состояний спортсменов» В.А. Алексева, тест «Соревновательная личностная тревожность» Ю.Л. Ханнина и многие другие [1, 3].

**Цель исследования.** Определить уровень соревновательной личностной тревожности (СЛТ) у пловцов различной квалификации, выступающих разными стилями плавания.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследование проводилось среди спортсменов г. Воткинска и г. Казани с использованием анкетирования спортсменов по методике Ю. Л. Ханнина «Соревновательная личностная тревожность» [3]. В исследовании приняли участие 68 спортсменов в возрасте от 12 до 22 лет, имеющие спортивную квалификацию от I юношеского разряда до мастера спорта. Анкетирование респондентов проводилось в онлайн-формате с использованием сервиса Google forms непосредственно во время соревновательного периода. Полученные данные были обработаны с помощью программы Excel 2013. В интерпретации теста использовали так же шкалу В.Р. Малкина «Соревновательная личностная тревожность» [1].

Процентное распределение спортсменов с разными уровнями СЛТ представлено на рис. 1.

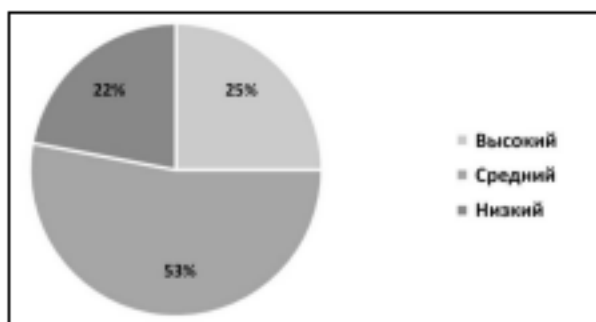


Рисунок 1 – Процентное распределение спортсменов с разными уровнями СЛТ

Из результатов, представленных на рисунке 1, можно говорить о том, что 22% опрошенных испытывают низкий уровень СЛТ, 53% – средний и 25% – высокий.

В зависимости от стиля плавания нами было проведено процентное распределение спортсменов с разными уровнями СЛТ. Результаты представлены на таблице 1.

Таблица 1 – Процентное распределение спортсменов с разными уровнями СЛТ в зависимости от стиля плавания

Стиль плавания	Уровень СЛТ		
	Низкий	Средний	Высокий
Бабочка	25%	75%	0%
Спина	36,5%	36,5%	27%
Брасс	25%	50%	25%
Вольный	21%	54%	25%
Комплекс	8%	61%	31%

Согласно полученным данным, представленным на рис. 2, можно констатировать, что преобладающее количество спортсменов испытывают средний уровень СЛТ вне зависимости от стиля плавания. У пловцов-бабочников не обнаружен высокий уровень СЛТ, также у них самый высокий процентный показатель среднего уровня СЛТ среди остальных стилей плавания. Наиболее низкий уровень СЛТ отмечается среди спортсменов-спинистов (36,5%). Наиболее высокие результаты СЛТ показали пловцы-комплексисты, что составляет 31% от общего количества спортсменов, выступающих комплексом. Что примечательно, среди спортсменов, испытывающих низкий уровень СЛТ, меньше всего именно у спортсменов-комплексистов (8%).

Данные, полученные в ходе исследования процентного распределения спортсменов разной квалификации по уровням СЛТ, представлены на таблице 2.

Таблица 2 – Процентное распределение спортсменов разной квалификации по уровням СЛТ

Квалификация	Уровень СЛТ		
	Низкий	Средний	Высокий
1 юношеский	33%	45%	22%
3 взрослый	40%	40%	20%
2 взрослый	17%	50%	33%
1 взрослый	20%	40%	40%
КМС	0%	92%	8%
МС	33%	45%	22%

Исходя из данных, представленных на рис. 3, можно сделать выводы, что вне зависимости от квалификации спортсменов, преобладающее число пловцов испытывают средний уровень СЛТ. Спортсмены, имеющие II и I взрослый разряды, в большинстве случаев испытывают средний и высокий уровень СЛТ. Также, «перворазрядники» показали наибольший процент людей, относящихся к высокому уровню СЛТ среди остальных разрядов и званий. Наименьший процент спортсменов, испытывающих высокий уровень СЛТ, показали кандидаты в мастера спорта – 8%, также, среди них не было обнаружено спортсменов с низким уровнем.

#### Выводы:

1. Преобладающее количество опрошенных спортсменов испытывают средний уровень СЛТ.

2. Наиболее низкий уровень СЛТ отмечается среди пловцов-спинистов (36,5%). Наименьший показатель на данном уровне у спортсменов-комплексистов (8%). Наибольший процент спортсменов, испытывающих средний уровень СЛТ показали пловцы-бабочники, также именно у них не было обнаружено высокого уровня СЛТ. Наибольшие показатели высокого уровня СЛТ обнаружены у спортсменов-комплексистов – 31% от общего числа спортсменов, выступающих комплексным плаванием.

3. Наименьший процент спортсменов, испытывающих высокий уровень СЛТ, показали кандидаты в мастера спорта – 8%, также, среди них не было обнаружено спортсменов с низким уровнем. В сравнении со спортсменами другой квалификации, наибольшие показатели высокого уровня СЛТ отмечены у спортсменов, относящихся ко II и I взрослым разрядам.

#### Список литературы

1. Малкин, В. Р. Психотехнологии в спорте [учеб. пособие] / В. Р. Малкин, Л. Н. Роголева; [науч. ред. В. Н. Люберцев]. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2013. – 96 с. – ISBN 978-5-7996-0840-8 – Текст: непосредственный.
2. Петрищева, Е. А. Исследование состояния тревожности у студенток Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма в период экзаменационной сессии / Е. А. Петрищева, Д. С. Мартыканова. // «Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры»: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». 2018. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 749-752. ISBN: 978-5-91838-069-7 – Текст: непосредственный.
3. Ханин, Ю. Л. Адаптация шкалы соревновательной личностной тревожности / Ю. Л. Ханин // Вопросы психологии. – 1982 – №.3. – С. 136-141.