



УДК 614.2

ДИНАМИКА УРОВНЯ СИТУАТИВНОЙ И ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 14—15 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ К УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

О.И. Шквирина, К.А. Минькова

*Южный федеральный университет,
Академия биологии и биотехнологии им. Д.И. Ивановского,
кафедра физиологии человека и животных,
Ростов-на-Дону, Россия*

Аннотация. В статье обосновывается значимость мониторинга ситуативной и личностной тревожности юных футболистов в динамике учебно-тренировочного процесса. Выявлена различная физиологическая цена одинаковых достижений в учебе и спорте юных спортсменов с высокой личностной тревожностью. Приведены результаты исследования, которые учитель и тренер может использовать для текущей коррекции образовательной среды, выработки тактики воспитания и охраны здоровья подростков.

Ключевые слова: мониторинг, ситуативная тревожность, личностная тревожность, адаптация, утомление, темперамент, тип нервной системы, юные футболисты.

Известно, что определенный уровень тревожности личности играет приспособительную роль и является естественной и обязательной особенностью активной деятельности, а ее высокий уровень мешает нормальному функционированию индивида, ухудшая качество жизни человека. В современном обществе, с его непростым устройством и постоянно растущим темпом жизни тревога приобретает огромный вес и, к сожалению, все чаще проявляется как негативное явление

[4]. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности — полезная тревожность. Поэтому оценка уровня тревожности является существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания [2]. Измерение тревожности как свойства личности растущего организма особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение детей и подростков, оказывает влияние на их психосоматическое здоровье. Актуальность исследования связана

с практической необходимостью текущей коррекции образовательной среды в ходе адаптации юных футболистов к новым режимным условиям обучения и тренировок.

Настоящее исследование нацелено на выявление уровня реактивной и личностной тревожности подростков в возрасте 14—15 лет, учащихся 8 класса отделения футбол Ростовского областного училища олимпийского резерва (45 юношей). Исследование проводилось в динамике учебного года в три этапа (октябрь, февраль, апрель). Для определения уровня реактивной и личностной тревожности использовано устройство психофизиологического тестирования УПФТ-1/30

«Психофизиолог», Шкала реактивной и личностной тревожности (ШРЛТ) Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина. У подростков с высоким уровнем тревожности в динамике обследования определяли темперамент — тест Айзенка, функциональную асимметрию полушарий, ведущий канал восприятия информации — тест «Горизонтальная восьмерка» Мандала Юнга, силу нервных процессов — теппинг тест Е.П. Ильина, простая и сложная зрительно-моторные реакции (ПЗМР и СЗМР). Результаты уровня тревожности юных футболистов в динамике трех обследований представлены в таблице.

Таблица

Уровень реактивной и личностной тревожности юных футболистов в динамике 2014/2015 учебного года

Уровень тревожности	Реактивная тревожность			Личностная тревожность		
	октябрь	февраль	апрель	октябрь	февраль	апрель
Низкий уровень	53,3%	41,6%	38%	—	—	—
Оптимальный уровень	40%	33,4%	53%	73,3%	75%	84%
Повышенный уровень	6,7%	25%	9%	—	—	—
Высокий уровень	—	—	—	26,7%	25%	16%

Ситуативная или реактивная тревожность возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию, порождается объективными условиями среды, может быть разной по интенсивности и динамичной во времени. Т.е. ситуативная тревожность имеет приспособительный характер, если не превосходит определенного оптимального уровня. Оптимальный (нормальный) уровень тревожности рассматривается как необходимый для эффективного приспособления к действительности (адаптивная тревога). Ситуативная тревожность у подростков, может провоцироваться резким изменением привычной обстановки, а также нарушением отношений со сверстниками. Как следует из приведенных данных, в начальном периоде обучения опти-

мальный уровень ситуативной тревожности выявлен — у 40% подростков. Данный уровень ситуативной тревожности обеспечивает мобилизацию сил организма для адаптации в новых условиях образовательной среды, способствует концентрации энергии на достижение желаемой цели, мобилизации резервов организма для преодоления возможных трудностей. Количество подростков с оптимальным уровнем реактивной тревожности значительно снижается в феврале (33%) и повышается в апреле (53%). Таким образом, только половина подростков, пришедших на отделение футбол, имеют оптимальный уровень адаптации к учебно-тренировочному процессу к концу учебного года.



Полное отсутствие ситуативной тревожности (низкий уровень), выявленное у 53,3% подростков в октябре, 41,6% — в феврале и 38% — в апреле, указывает на слабую мотивацию к разным видам деятельности, снижение чувства ответственности, безразличие к трудностям, безответственное отношение к поставленным целям и снижает эффективность деятельности данного контингента учащихся, препятствует нормальной адаптации. Вместе с тем важно отметить, что группа учащихся с данным уровнем тревожности в динамике учебного года снижается, что, безусловно, является результатом работы учителей, воспитателей, тренеров. Иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете». Повышенный уровень реактивной тревожности у 25% учащихся в феврале — и 9% учащихся в конце учебного года указывает на дезадаптивный характер приспособительных реакций организма этих учащихся к новым условиям обучения и тренировок, возможно не соответствующий имеющимся возможностям. Повышенная ситуативная тревожность, при которой возбуждение и беспокойство значительно превышают уровень возможных затруднений, снижает результативность деятельности и нормальное развитие организма подростков. Важно отметить, что во все периоды обследования не выявлено подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности.

Личностная тревожность — устойчивая черта, индивидуальная и психологическая особенность личности, проявляющаяся в повышенной склонности к переживаниям тревоги и беспокойства без достаточных оснований. Тревожная личность характеризуется низкой самооценкой, боязнью потерпеть неудачу, стремлением избежать неуспеха, кон-

формизмом (зависимостью от мнения большинства), но также и развитым чувством ответственности, совестливости, обязательности, скромности, тревоги за судьбы близких людей, высокой чувствительностью и способностью сопереживать другим людям. Люди этого круга отличаются нерешительностью, тенденцией к тщательной перепроверке своих поступков и слов, повышенной обязательностью и ответственностью, большой зависимостью от мнений и отношений других, они реагируют повышенным чувством вины и самобичеванием на малейшие неудачи и ошибки. Результаты анализа представленных материалов свидетельствуют о том, что большинство обследованных подростков имеют оптимальный уровень личностной тревожности. Группа учащихся с оптимальным уровнем личностной тревожности в динамике наблюдения увеличивается (73,3%, 75%, 84%). Высокий уровень личностной тревожности выявлен в начале учебного года у 26,7% подростков, в феврале — 25% и в конце учебного года — 16%. Данная группа учащихся с устойчивой личностной тревожностью требует повышенного внимания педагогов к потребностям подростка, создания обстановки, способствующей формированию у них уверенности в своих силах. Тревожный подросток становится социально дезадаптирован и поэтому уходит в свой внутренний мир. Он может стать и агрессивным, потому что агрессия снижает тревогу. В поведении это проявляется повышенной грубостью, ершистостью. Повышенная тревожность вызывает переутомление, истощаются внутренние ресурсы организма, формируется неуверенность в своих силах.

Высокий уровень личностной тревожности в динамике обследования выявлен у одних и тех же подростков. Влияние личностной тревожности на функциональное состоя-





ние организма подростков неоднозначно. Для всех подростков с высоким типом личностной тревожности характерен холерический темперамент. Это связано с тем, что для занятий футболом важны сильные свойства нервной системы, если принять во внимание высокую интенсивность и моторную плотность тренировочных занятий в футболе. У них выявлено доминирование левого полушария, аудиальный тип восприятия информации. Доминирование левого полушария обеспечивает выбор поведения, направленного на решение проблемы. Подростки с высокой личностной тревожностью обладают хорошей продуктивностью в учебной деятельности и спорте. Однако одинаковые результаты деятельности имеют различную физиологическую «стоимость». В одном случае, у личностно тревожных подростков в динамике учебного года, согласно теппинг тесту увеличивается сила нервных процессов (слабый тип — октябрь, средне-слабый тип — февраль, средний тип — апрель). Слабость нервной системы в начальном периоде обучения у данной группы подростков холерического темперамента, является результатом временного ухудшения физиологического статуса организма в результате дезадаптации к новым условиям среды. Неблагоприятные социальные факторы приводят к заострению слабых свойств нервной системы и нивелируют ее сильные качества. Неустойчивость индивидуального профиля расширяет границы адаптивной реакции экзогенной востребованности. Увеличивающаяся сила нервных процессов в динамике учебного года у данной группы учащихся указывает на благоприятную адаптацию к новой учебно-тренировочной среде и успешном преодолении трудностей. В другой группе подростков с высоким уровнем личностной тревоги в динамике наблюдения сохраняется средний тип нервной системы, но к концу учебного года, согласно

показателям, простой и сложной зрительно-моторной реакций, снижается уровень активации центральной нервной системы и операторской работоспособности. В данном случае высокая личностная тревожность способствует утомлению и увеличивает физиологическую «стоимость» учебных и спортивных достижений, является основой психоэмоционального напряжения, снижает нервнopsихическую выносливость, резервы нервной системы. Возможно, это связано и с тем, что данная группа подростков проживает в общешкольной учебной среде, с отрывом от семьи. Важно отметить, что низкого уровня личностной тревожности в изучаемой группе подростков не выявлено.

Многие специалисты сходятся во мнении, что среди причин, вызывающих детскую тревожность, на первом месте — неправильное воспитание и неблагоприятные отношения ребенка с родителями, особенно с матерью [3]. В младшем подростковом возрасте повышение тревожности чаще обусловлено общением с родителями и учителями, у старших подростков — отношением к будущему и проблемами, связанными с отношениями полов [1].

Анализ полученных данных свидетельствует о том, что уровень ситуативной и личностной тревожности может служить надежным индикатором утомления и адаптивности. Знания уровня тревожности юного спортсмена, динамика его свойств нервной системы должны учитываться в практической работе учителя и тренера, что позволит сохранить высокий потенциал здоровья подростков. На основании проведенного лонгитюдного исследования осуществлялась текущая коррекция в развитии взаимоотношений между подростками и учителями, воспитателями, а также подростков между собой. Для преодоления тревожности формировалась адекватная самооценка, уверенность в себе и развитие мотивации достижения.





ЛИТЕРАТУРА

1. Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства: учеб. пособие. М.: Медицина, 2000.

2. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. СПб.: Питер, 2009. С. 19.

3. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Воронеж: Изд. НПО «МОДЭК», 2000.

4. Смирнов. Взаимосвязь стиля жизни и личной тревожности // Учитель. 2007. № 1. С. 81—82.

THE LEVEL OF SITUATIONAL AND PERSONAL ANXIETY DYNAMICS OF 14—15 YEAR-OLD JUNIOR FOOTBALL-PLAYERS IN COURSE OF TEACHING AND TRAINING ACTIVITY ADAPTATION

O.I. Shkvirina, K.A. Mignkova

*Southern Federal University,
Academy of Biology and Biotechnology after D.I. Ivanovsky,
humans' and animals' physiology chair,
Rostov-on- the Don, Russia*

Annotation. The evaluation of situational and personal anxiety monitoring of junior football players' in the dynamics of teaching and training process is stated in the article. Different physiological costs of the same achievements in learning and sports activity junior sportsmen with high level of personal anxiety is revealed. The results of the research which a teacher and a coach may use for current correction of educational environment, outlining of upbringing tactics and for health security of juveniles are presented.

Key words: monitoring, situational anxiety, personal anxiety, adaptation, exhaustion, tiredness, temperament, nervous system type, of junior football players'.

REFERENCES

1. Aleksandrovskij Ju.A. *Pogranichnye psichicheskie rasstrojstva*. Moscow, Medicina, 2000.

2. Prihozhan A.M. *Psihologija trevozhnosti: doshkol'nyj i shkol'nyj vozrast*. St. Petersburg, Piter, 2009, pp. 19.

3. Prihozhan A.M. *Trevozhnost' u detej i podrostkov: psihologicheskaja priroda i vozrastnaja dinamika*. Moscow, Voronezh, Izd. NPO «MODJeK», 2000.

4. Smirnov. *Vzaimosvjaz' stilja zhizni i lichnoj trevozhnosti*. *Uchitel'*, 2007, no. 1, pp. 81—82.