

Е. Зуев в книге «Волшебная сила растяжки» писал: *«Растяжки сопровождают нас всю жизнь. Рождение – это растяжка. Глубокий вдох, улыбка, любое движение тела – растяжка. Растяжка – это гибкость, гибкость – это молодость, молодость – это здоровье, активность, хорошее настроение, раскрепощение, уверенность в себе».*

#### *Список литературы*

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина. М.: Гум. изд. центр ВЛАДОС, 2004. 480 с.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 480 с.

**Белова И.А., Сапегина Т.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Проявление тревожности юных спортсменов при адаптации к тренировочному процессу**

Во многих исследованиях, направленных на выявление отсутствия успеха выступлений, фиксируются такие факторы, как высокий уровень личной тревожности, нервно-психическая неустойчивость, неадекватность притязаний, заниженная самооценка. Все эти факторы существенно влияют на развитие нарушений адаптации организма к спортивным тренировкам и увеличивают риск развития хронического физического перенапряжения.

Таким образом, среди многочисленных и разнообразных свойств личности наибольшее значение в спортивной деятельности имеют тревожность, эмоциональная стабильность, локус контроля, уровень самооценки и т.д.

Тревожность – это склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги: один из основных параметров индивидуальных различий» [1]. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка

человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. Однако, повышенный уровень тревожности является субъективным проявлением неблагополучия личности.

Если говорить о спортсменах, то это, прежде всего, отрицательно окрашенные переживания, связанные с объективными факторами предстоящего выступления, и возникающее в связи с этим: внутреннее беспокойство, озабоченность, взбудораженность, переходящее либо в депрессию, либо в эйфорию, неприспособленность, ощущение потери сил, что в конечном итоге демобилизует спортсмена. Состояние тревожности переживается как собственная неполноценность возможностей, что и приводит к снижению самооценки. Вместе с тем, низкий уровень тревоги характеризуется достаточной уравновешенностью, высоким эмоциональным контролем, отсутствием немотивированного беспокойства, внезапных вспышек гневливости и раздражительности, а также чувства стыда, подавленности. При среднем уровне тревожности порой охватывает немотивированное беспокойство и приходится прикладывать усилия, чтобы «держать себя в руках» не впадая в депрессию и не проявляя излишней раздражительности. Для высокого уровня тревоги характерно сильное беспокойство, иногда без особой внешней причины, приходится прикладывать немалые усилия, чтобы не потерять контроль над собой, тоскливое, унылое состояние сочетается с нервозностью, беспорядочной активностью.

Для изучения уровня тревожности было опрошено 30 спортсменов в возрасте от 10 до 17 лет, занимающихся спортивным плаванием, единоборствами, легкой атлетикой. Спортивный стаж от 1 до 8 лет, спортивная квалификация от юношеского разряда до мастера спорта. Психологическое тестирование проводилось по тесту Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина, который позволяет достаточно объективно оценить психическое состояние спортсмена по двум характеристикам: уровень личностной тревожности, обусловленной преимущественно врожденными свойствами и уровень психической

тревожности в данный момент, обусловленный воздействием окружающей среды и режимом тренировочного процесса. Были проанализированы две возрастно-половые группы 9-12 и 13-17 лет.

Показано, что в обеих изучаемых группах у юношей и у девушек преобладает средний уровень тревоги (45 % и 75% – 10-12 лет и 47% и 79% – 13-17 лет соответственно). Высокий уровень тревоги выявлен в 20% случаев в группе юношей, чаще в возрасте 13-17 лет. Это можно объяснить тем, что этот возрастной период характеризуется не только значительными изменениями в строении тела, в протекании физиологических процессов, половым развитием, но и повышенной эмоциональной возбудимостью, импульсивностью, преобладанием возбуждения над торможением, быстрой сменой настроения, склонностью к аффектам. Следует отметить, что в соревнованиях одинаковой трудности успешность выступления достигает максимума при среднем уровне тревоги. Однако в ряде случаев тревожность способствует повышению эффективности спортивной деятельности. Спортсмены с высоким уровнем тревожности добросовестны, старательны в учебно-тренировочных занятиях, а спортсмены с низким уровнем тревожности избегают длительных и монотонных тренировок. Спортсмены с высокой тревожностью постоянно совершенствуют мастерство, планируют свое поведение. В соревнованиях низкого ранга, протекающих в благоприятной, знакомой обстановке, они способны показывать высокие спортивные результаты, однако в ответственных напряженных и неожиданных стартах выступают ниже своих возможностей. Спортсмены с низким уровнем тревожности менее старательны и работоспособны на тренировках, неровно и неустойчиво выступают в соревнованиях низкого ранга, но на наиболее значимых и ответственных соревнованиях демонстрируют свои лучшие результаты.

Исходя из полученных данных, выявлено, что пик высокой тревожности приходится на предсоревновательный период – 42 %. В большинстве случаев это мешает подросткам максимально мобилизоваться, не позволяет реализовать

свои возможности в условиях соревнований, снижается надежность спортсмена и вероятность достижения высокого результата.

Психические напряжения юных спортсменов, постоянно сопровождающие тренировочный процесс и являющиеся основой его результативности, при определенных условиях могут привести к психическому перенапряжению. В группу риска необходимо отнести юных спортсменов, имеющих высокий уровень тревожности, что значительно снижает работоспособность. Также особое внимание следует уделить подросткам, так как в этом возрасте они наиболее подвержены стрессам и депрессивному состоянию, что, безусловно, приводит к повышению уровня тревожности, а в следствии ухудшению результатов в спортивной деятельности. За ними необходимо динамическое наблюдение, а также проведение профилактических мероприятий и разработка индивидуальных форм подготовки к ответственным соревнованиям, что предполагает необходимость психологического сопровождения.

#### *Список литературы*

1. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. — 304 с. (Серия «Библиотека педагога-практика»).

**Бирюков Н.А., Коротаяева А.В., Мишнева С.Д., Симонова И.М.**

Уральский государственный университет путей сообщения, г. Екатеринбург

#### **Проблемы организации спортивно-массовой и оздоровительной работы в вузе**

Данная работа была направлена на выявление и поиск возможных способов решения проблем, связанных с организацией спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий, проводящихся для студентов университета.

Социально-экономический кризис 90-х годов прошлого столетия отрицательно отразился на социальной сфере Российского государства и, в частности, на физической культуре и спорте. Заметно снизился интерес среди