

- 
1. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. – М. : Спорт, 2016. – 616 с.
  2. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии : учеб. пособие / Н. Л. Литош. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.
  3. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития : учеб. пособие / Л. Н. Ростомашвили. – М. : Советский спорт, 2009. – 224 с.

**Баранов И.В., Харитонов Е.С., Васильев А.М.**

Белорусский государственный университет физической культуры

## **ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ФУТБОЛИСТОВ: ВЛИЯНИЕ СТАЖА СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ НА ТРЕВОЖНОСТЬ И САМОРЕГУЛЯЦИЮ**

*Аннотация. В статье представлены результаты исследования психических состояний футболистов клуба «БАТЭ 2». Цель — изучить уровень тревожности и саморегуляции в зависимости от стажа спортивной карьеры. В исследовании участвовали 25 футболистов 18–20 лет. Использовались методики Спилбергера-Ханина и анкета Ловягиной. Установлено, что футболисты с меньшим стажем чаще испытывают высокую тревожность и хуже справляются с саморегуляцией. Предложены рекомендации, включая визуализацию и усиление психологической подготовки.*

*Ключевые слова: психические состояния, тревожность, саморегуляция, футболисты, спортивная карьера, психологическая подготовка, визуализация.*

Психическое состояние спортсменов играет ключевую роль в их успешности на соревнованиях. Особенno это актуально для командных видов спорта, таких как футбол, где эмоциональная устойчивость и способность к саморегуляции напрямую влияют на результат. В данной статье рассматриваются психические состояния футболистов, их тревожность и способность к саморегуляции в зависимости от срока спортивной карьеры. Исследование проводилось с целью выявления различий в психических состояниях у спортсменов с разным стажем и разработки рекомендаций по улучшению их психологического состояния.

**Цель исследования:** комплексное изучение психических состояний футболистов и разработка рекомендаций по их улучшению.

Исследование проводилось с использованием двух основных методик:

**1. Методика оценки тревожности Спилбергера-Ханина**, которая позволяет дифференцировать ситуативную и личностную тревожность [1].

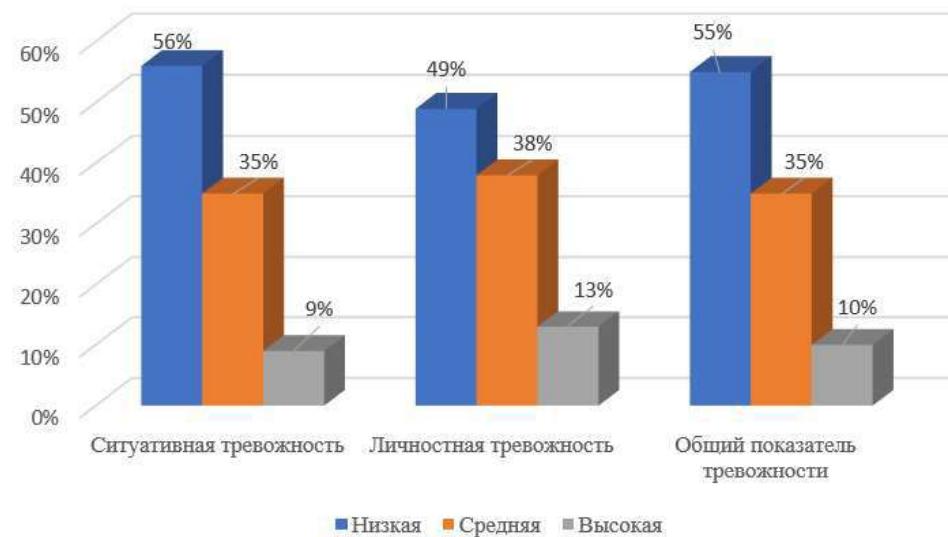
**2. Анкета «Саморегуляция спортсменов на соревнованиях», направленная на выявление уровня саморегуляции и эффективности используемых методов [2].**

В исследовании приняли участие 25 футболистов в возрасте 18-20 лет, разделенные на группы в зависимости от стажа спортивной карьеры (8, 10 и 12 лет). Участники были проинформированы о целях и задачах исследования, а их участие было добровольным.

### **Результаты исследования.**

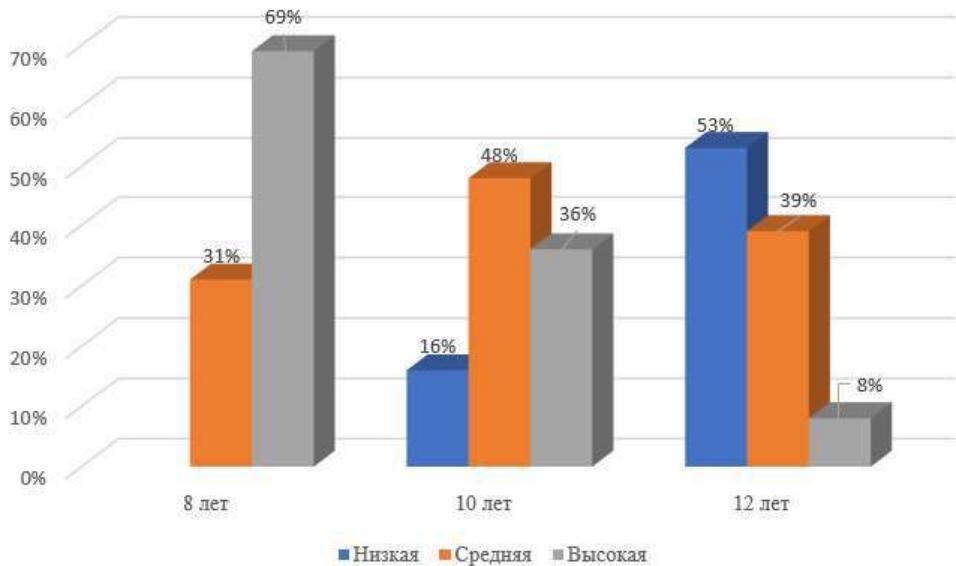
Проанализировав результаты по методике оценки тревожности Спилбергера-Ханина, мы получили данные, представленные на рисунке 1.

Большая часть опрашиваемых футболистов имеют низкий уровень тревожности – 55%. Незначительной части испытуемых присущ высокий уровень тревожности – 10%. Для остальных спортсменов характерен средний уровень тревожности. 56% респондентов (14 испытуемых) имеют низкий уровень ситуативной тревожности, 25% (6 футболистов) – средний уровень ситуативной тревожности и только 9% (4 спортсмена) подвержены высокой ситуативной тревожности. Говоря о личностной тревожности, отметим, что 49% респондентов (12 испытуемых) имеют низкий уровень по данному критерию, немалый процент респондентов – 38 % (10 испытуемых) подвержены среднему уровню личностной тревожности. Данные показатели, говорят о том, что, низкий средний уровень тревожности преобладает над высоким.



**Рисунок 1 – Анализ обобщенных данных по методике Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина**

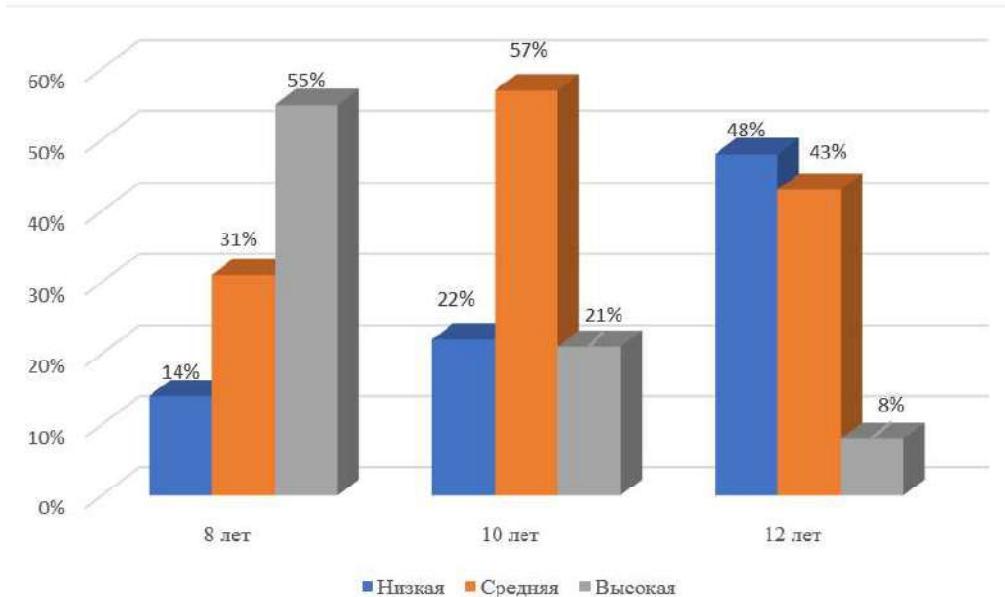
На рисунке 2 представлены уровни тревожности испытуемых в зависимости от срока спортивной карьеры.



*Рисунок 2 – Анализ данных ситуативной тревожности в зависимости от срока спортивной карьеры*

Из рисунка 2 следует, что испытуемые, срок спортивной карьеры которых наименьший среди респондентов (8 лет), имеют максимальный показатель высокого уровня тревожности. Чем больше стаж спортивной карьеры – тем меньше процент высокого уровня тревожности. Говоря о ситуативной тревожности испытуемых отметим, что независимо от срока спортивной карьеры большая часть респондентов имеет средний уровень тревожности.

Далее, приведем данные опроса по показателю личностной тревожности в зависимости от срока спортивной карьеры (рисунок 3).



*Рисунок 3 – Анализ данных личностной тревожности в зависимости от срока спортивной карьеры*

Как показывают данные опроса, испытуемые, с наибольшим сроком спортивной карьеры – в меньшей степени подвержены высокому уровню личностной тревожности. Из общего количества респондентов, с небольшим стажем спортивной карьеры, более 50% опрашиваемым присущ высокий уровень личностной тревожности. Что касается респондентов с большим сроком спортивной карьеры – здесь ситуации скорее противоположная: минимальный процент респондентов имеют высокий уровень личностной тревожности.

Нельзя не отметить и тот факт, что, как правило, у респондентов преобладает один вид тревожности – либо ситуативная, либо личностная, только у 4 респондентов от общего количества, наблюдается наличие повышенной и ситуативной, и личностной тревожности. Данные респонденты имеют наименьший стаж спортивной карьеры.

Далее перейдем к интерпретации данных, которые были получены в ходе анкетирования «Саморегуляция спортсменов на соревнованиях», разработанном А.Е. Ловягиной в 2016 г.

В таблице 1 представлена информацию о том, какие приемы и методы саморегуляции известны исследуемым футболистам.

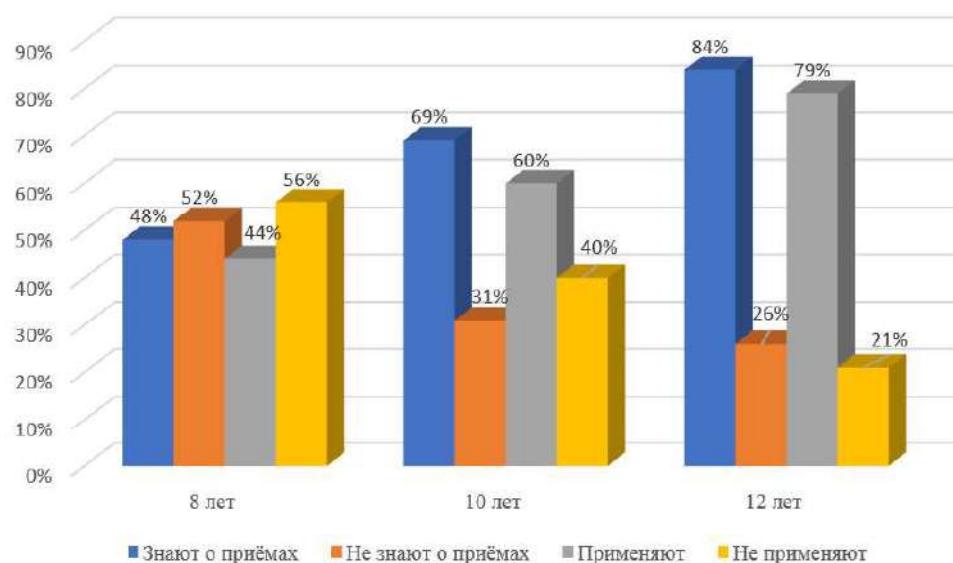
Таблица 1 – Методы и приемы саморегуляции

Приёмы саморегуляции	Знают	Не знают	Применяют	Не применяют
Самовнушение	86%	14%	48%	52%
Самоубеждение	89%	11%	52%	48%
Дыхательные упражнения	74%	26%	36%	64%
Аутогенная тренировка	77%	23%	51%	49%
Физические упражнения	100%	0%	100%	0%
Самоанализ	85%	15%	36%	64%
Психомышечная тренировка	68%	32%	41%	59%
Медитация	65%	35%	28%	72%
Психорегулирующая тренировка	74%	26%	33%	67%
Приемы визуализации	63%	37%	25%	75%
Самогипноз	59%	41%	14%	86%
Идеомоторная тренировка	69%	31%	42%	58%
Релаксация	96%	4%	89%	11
Прочее	12%	88%	5%	95%

Исходя из данных, представленных в таблице 1, можно заметить, что большинство футболистов знают о методах саморегуляции психических состояний. В среднем о методах саморегуляции знают более 80% опрашиваемых

спортсменов. Наиболее известным методом саморегуляции психических состояний в анализируемой группе выступают физические упражнения. Малоизвестным методом выступает самогипноз. Говоря о применении методов саморегуляции для нормализации психических состояний стоит отметить, что методы саморегуляции скорее игнорируются, чем используются. Единственный метод, который используется всеми опрашиваемыми выступают все те же физические упражнения.

Анализ сведений о методах и приёмах саморегуляции психических состояний в зависимости от срока спортивной карьеры представлен на рисунке 4.



**Рисунок 4 – Анализ сведений о методах и приемах саморегуляции психических состояний в зависимости от срока спортивной карьеры**

Исходя из данных рисунка 4 можно заметить, что чем меньше стаж спортивной карьеры у игроков – тем менее они осведомлены о методах регуляции психических состояний и как следствие – применяются эти методы значительно реже, чем спортсменами с большим игровым стажем.

В таблице 2 представлены сведения о том, насколько эффективны методы саморегуляции с точки зрения опрашиваемых.

Таблица 2 – Эффективность методов и приемов саморегуляции

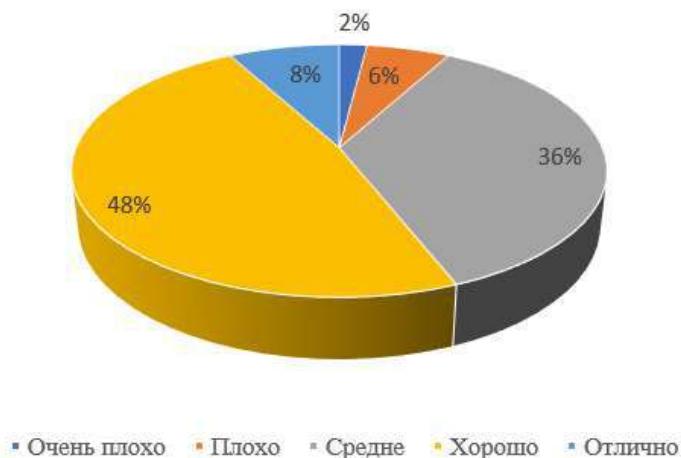
Приёмы саморегуляции	Эффективны	Неэффективны
Самовнушение	77%	23%
Самоубеждение	69%	31%
Дыхательные упражнения	55%	45%
Аутогенная тренировка	61%	39%
Физические упражнения	89%	11%
Самоанализ	65%	35%

Продолжение таблицы 2

Приёмы саморегуляции	Эффективны	Неэффективны
Психомышечная тренировка	59%	41%
Медитация	57%	43%
Психорегулирующая тренировка	48%	52%
Приемы визуализации	44%	56%
Самогипноз	41%	59%
Идеомоторная тренировка	56%	44%
Релаксация	74%	26%
Прочее	41%	59%

Несмотря на то, что методы регуляции психических состояний применяются в исследуемой команде – имеет место быть тот факт, что не все футболисты считают их эффективными. Наиболее эффективным считается применение физических упражнений, релаксация и самовнушение. Наименее эффективными, как показало анкетирование футболисты считают самогипноз и приемы визуализации.

Далее представлены сведения о том, насколько опрашиваемые футболисты способны управлять своим психологическим состоянием (рисунок 5).



**Рисунок 5 – Анализ сведений о саморегуляции психоэмоционального состояния**

Как показало проведенное анкетирование 2% опрошенных фактически никогда не могут справится со своим психоэмоциональным состоянием, 6% опрашиваемых футболистов отметили тот факт, что часто бывают ситуации, когда они не могут или затрудняются управлять собой, 36% респондентов отметили, что иногда хорошо управляют собой, иногда нет, 48 % спортсменов отметили, что хорошо могут справиться с собой и своим эмоциональным состоянием, 8% исследуемых отметили, что и вовсе всегда справляются с собой и своим психическим состоянием.

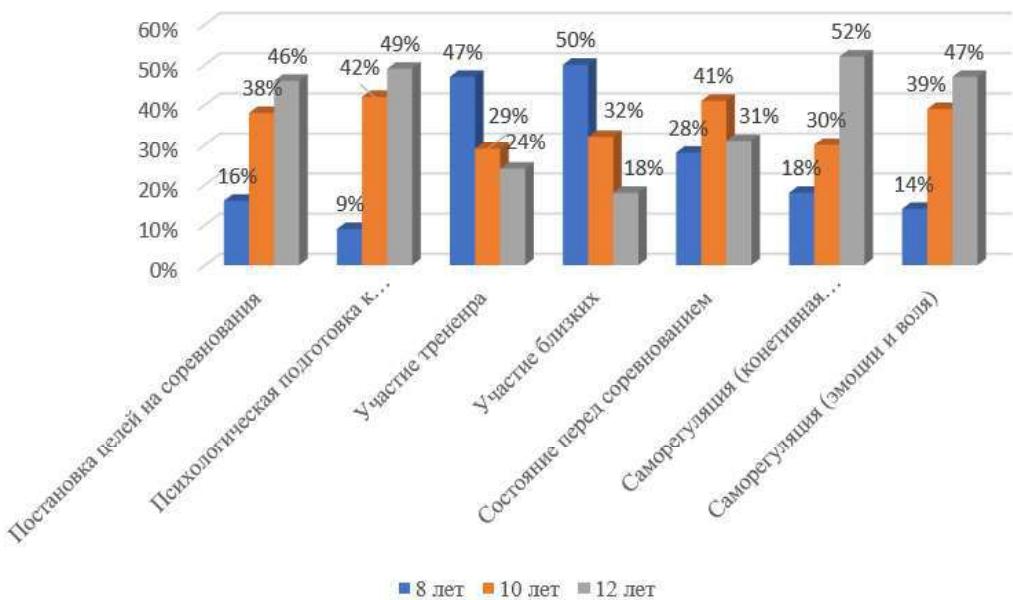
Здесь же уместно отметить и то, что чем больше стаж спортивной карьеры – тем лучше степень саморегуляции, и соответственно, чем меньше срок профессиональной деятельности – тем хуже способности к саморегуляции психического состояния.

На рисунке 6 приведены обобщенные результаты по различным показателям.

Исходя из полученных сведений можно сделать следующие выводы: чем больше стаж спортивной карьеры – тем более самостоятельна постановка целей на соревнования, чем меньше срок профессиональной деятельности футболиста – тем больше в данном процессе принимают участия тренера и близкие люди.

Говоря о психологической подготовке, отметим, что здесь также наблюдается тенденция: футболисты с большим стажем более самостоятельны в вопросах психической подготовки.

В большинстве случаев психоэмоциональное состояние респондентов перед началом игры положительное, однако наблюдаются и случаи, когда присутствует тревожность.



*Рисунок 6 – Анализ сведений о степени подготовки и саморегуляции спортсменов в зависимости от срока спортивной карьеры*

Говоря о когнитивной составляющей, отметим, что более половины опрашиваемых имеют устойчивое внимание, воспроизведение и эффективное мышление. Это опять же относится к футболистам с большим стажем профессиональной деятельности.

Эмоции и воля – также важный компонент, который непосредственно влияет на психоэмоциональное состояние спортсменов. Спортсмены с меньшим стажем профессиональной деятельности больше используют эмоции для

того, чтобы войти в нужное состояние. Чем больше срок профессиональной карьеры – тем больше футболистом применяются именно волевые усилия.

Результаты исследования подтверждают гипотезу о том, что психическое состояние футболистов зависит от срока их спортивной карьеры. Футболисты с меньшим стажем чаще испытывают высокую тревожность и хужеправляются с саморегуляцией, что может быть связано с недостатком опыта и навыков управления эмоциями. В то же время спортсмены с большим стажем демонстрируют более высокую эмоциональную устойчивость и лучше используют методы саморегуляции.

### **Рекомендации.**

Для улучшения психического состояния футболистов рекомендуется:

1. Внедрение метода визуализации, который помогает спортсменам справляться с тревожностью и улучшает их психологическую подготовку.

2. Усиление психологической подготовки со стороны тренерского штаба, включая использование словесных воздействий, постановку задач и создание ситуаций, требующих преодоления трудностей.

3. Регулярное использование методов саморегуляции, таких как дыхательные упражнения, релаксация и самовнушение, для снижения уровня тревожности и улучшения эмоционального состояния.

### **Заключение.**

Психическое состояние футболистов является важным фактором их успешности на соревнованиях. Результаты исследования показывают, что уровень тревожности и способность к саморегуляции зависят от стажа спортивной карьеры. Футболисты с меньшим стажем чаще испытывают высокую тревожность и хужеправляются с саморегуляцией, что требует дополнительной психологической поддержки. Для улучшения психического состояния спортсменов рекомендуется внедрение методов визуализации, усиление психологической подготовки и регулярное использование методов саморегуляции.

- 
1. Спилбергер, Ч.Д., Ханин, Ю.Л. Методика оценки тревожности. – М.: Наука, 1983.
  2. Ловягина, А.Е. Саморегуляция спортсменов на соревнованиях. – СПб.: Питер, 2016.