

Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования «Витебский государственный  
университет имени П.М. Машерова»  
Институт повышения квалификации  
и переподготовки кадров ВГУ имени П.М. Машерова

**Е.В. Воскресенская, Е.В. Мельник,  
Н.В. Кухтова**

# **ПСИХОЛОГИЯ СТРАХА И ТРЕВОГИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА)**

*Методические рекомендации*

*Витебск  
ВГУ имени П.М. Машерова  
2015*

УДК 796.01:159.9(075.8)  
ББК 88.43я73+88.352.1я73  
В76

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 3 от 03.03.2015 г.

Авторы: доцент кафедры психологии УВО «БГУФК», кандидат педагогических наук, доцент **Е.В. Воскресенская**; доцент кафедры психологии УВО «БГУФК», кандидат психологических наук, доцент **Е.В. Мельник**; заведующий кафедрой социально-экономических и гуманитарных дисциплин ИПК и ПК ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат психологических наук, доцент **Н.В. Кухтова**

Рецензенты:

заведующий кафедрой психологии УВО «БГУФК»,  
кандидат педагогических наук, доцент **В.Г. Сивицкий**;  
начальник отдела медико-психологического обеспечения  
спортивных сборных команд России ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА России,  
кандидат психологических наук **Э.В. Хачатурова**

**Воскресенская, Е.В.**

**В76** Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика) : методические рекомендации / Е.В. Воскресенская, Е.В. Мельник, Н.В. Кухтова. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – 53 с.

Представляет собой теоретико-практическое руководство к изучению особенностей страха и тревоги в спорте (проведению диагностики, самосовершенствованию личности). Содержание работы поможет систематизировать материал в области изучения психологии страха и тревоги в спортивной деятельности.

Данное учебное издание может быть использовано слушателями ИПК и ПК, студентами высшего учебного заведения, учащимися училищ олимпийского резерва, а также психологами и тренерами.

УДК 796.01:159.9(075.8)  
ББК 88.43я73+88.352.1я73

© Воскресенская Е.В., Мельник Е.В., Кухтова Н.В., 2015  
© ВГУ имени П.М. Машерова, 2015

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....	4
<b>Раздел 1. СТРАХ И ТРЕВОГА, ОСОБЕННОСТИ ИХ ПРОЯВЛЕНИЯ В СПОРТЕ</b> .....	5
1.1. Понятия страха и тревоги .....	5
1.2. Особенности проявления страха в спорте .....	10
1.3. Особенности проявления тревоги и тревожности в спорте .....	13
<b>Раздел 2. ДИАГНОСТИКА СТРАХА И ТРЕВОГИ У СПОРТСМЕНОВ</b> .....	16
2.1. Диагностика страха у спортсменов различного возраста .....	16
2.2. Диагностика тревоги и тревожности у спортсменов различного возраста .....	23
<b>Раздел 3. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА С ПРОЯВЛЕНИЯМИ СТРАХА И ТРЕВОГИ У СПОРТСМЕНОВ</b> .....	32
3.1. Практические рекомендации спортсменам, тренерам, родителям .....	32
3.2. Психологическая помощь спортсмену при переживании страха и тревоги .....	42
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	49
<b>СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	50

## ПРЕДИСЛОВИЕ

На современном этапе развития спорта в Республике Беларусь большое внимание уделяется повышению качества учебно-тренировочного процесса, которое опирается на эффективную организацию подготовки спортсменов, в том числе и психологической. И изучение страха и тревоги у спортсменов представляет большой практический интерес, в связи с их важностью для организации психологической подготовки в различных видах спорта. Психологическая помощь спортсмену при переживании страха и тревоги, наряду с формированием умений саморегуляции неблагоприятных психических состояний, совершенствованием мотивационно-потребностной сферы, развитием простых или сложных психомоторных способностей, рассматривается как важнейший аспект подготовки спортсмена.

Высокий уровень страха и тревоги свидетельствуют о внутренней напряженности, неуверенности, склонности к навязчивому беспокойству, нерешительности, пониженной помехоустойчивости. Страх и тревога влияют на готовность человека к действию, качество и результаты выполнения различных заданий. Исследования взаимосвязи тревоги с успешностью спортивной деятельности довольно противоречивы. Одни исследователи считают, что спортсмены (как высоко-, так и низкотреховные) не покажут хороших результатов в деятельности. Другие высказывают мнение, что повышение тревоги является одним из источников, мотивирующих человека на деятельность. Третьи рассматривают тревогу как основной дезорганизатор деятельности. Необходимо отметить, что высокая тревога является фактором, мотивирующим и активизирующим спортсмена только до определенного предела. Чрезмерное беспокойство, переходящее границу, до которой оно выполняет роль положительно действующего фактора, делает невозможным успешное выполнение деятельности (закон Йеркса-Додсона).

Основное содержание материала раскрывается в трех разделах:

Первый раздел «Страх и тревога, особенности их проявления в спорте» является теоретическим и знакомит с основными понятиями, разновидностями страха и тревоги, их признаками, особенностями проявления в спортивной деятельности. Приведены примеры описания проявления страха и тревоги у спортсменов.

Второй раздел «Диагностика страха и тревоги у спортсменов» посвящен описанию диагностического инструментария. Приводятся тексты опросников для изучения страха, тревоги и описывается процедура обработки полученных результатов.

Третий раздел «Практическая работа с проявлениями страха и тревоги у спортсменов» содержит практические рекомендации, предназначенные для тренера, спортсмена, родителей, а также описание практических приемов работы со страхами и тревогой. Представлена программа тренинга «Приручение страха».

Список рекомендованной литературы знакомит с основными публикациями по проблеме изучения страха и тревоги: монографиями, учебниками, пособиями, статьями

## РАЗДЕЛ 1 СТРАХ И ТРЕВОГА, ОСОБЕННОСТИ ИХ ПРОЯВЛЕНИЯ В СПОРТЕ

### 1.1. Понятия страха и тревоги

Страх и тревога – реальная часть жизни человека. По результатам исследования К.Э. Изарда (1971), проводившего опрос представителей разных стран, страх является именно той эмоцией, которую люди больше всего не хотят переживать. Само по себе переживание страха пугает человека.

**Страх** – это негативное эмоциональное переживание, которое испытывает человек при встрече с угрозой или при ее ожидании. Угроза, вызывающая страх, может затрагивать жизнь и здоровье человека, его материальное благополучие или статус в обществе, а также не иметь материального подтверждения, а быть отражением его собственных мыслей. Страх сигнализирует о том, что предстоит важная ситуация, подготавливает к сложности, мобилизует, стимулирует напрячься и быть внимательным, получить еще информации, прокрутить предстоящее в голове на предмет того, где могут быть неожиданности и как к ним подготовиться.

Любая эмоция может активировать страх по принципу эмоционального заражения. По мнению С. Томкинса (1963), реакция испуга и возбуждения в силу сходства их нейрофизиологических механизмов с механизмами, лежащими в основе эмоции страха, часто являются активаторами последнего.

В процессе научения человека и приобретения им эмоционального опыта активаторами страха могут становиться любые эмоции. Кроме того, страх сам для себя является активатором. Переживая страх и выражая его в поведении, человек получает обратную связь от собственной эмоциональной экспрессии, и это может усиливать его страх. В этом смысле само по себе переживание страха пугает человека.

Страх может быть результатом когнитивной оценки ситуации как потенциально опасной. С. Томкинс называет такую причину когнитивно сконструированной. Когнитивные процессы составляют самый обширный, самый распространенный класс активаторов страха. Например, страх может быть вызван воспоминанием об определенном объекте, мысленным образом объекта или антиципацией определенной ситуации. Но эти когнитивные процессы часто отражают не реальную угрозу, а вымышленную, в результате чего человек начинает бояться ситуаций, не представляющих реальной угрозы, или слишком многих ситуаций, или жизни вообще. Таким образом, человек, предмет или ситуация могут стать источником страха в результате: а) формирования гипотез (воображаемых источников вреда), б) ожидания вреда, в) непосредственного столкновения со сконструированным (воображаемым) объектом страха.

Дж. Боулби (1958) говорит о том, что определенные объекты, события и ситуации имеют тенденцию пробуждать страх, то есть являются «естественными сигналами» опасности. В качестве естественных сигналов опасности Дж. Боулби называет только 4 фактора: боль, одиночество, внезапное изменение стимуляции и стремительное приближение объекта. Эти факторы не обязательно являются врож-

денными, внутренними активаторами страха, также люди биологически предрасположены реагировать на них страхом.

Х. Христозов (1980) выделяет следующие виды страха:

*По форме и оттенкам проявления:* страх астенический (оцепенение, слабость, нецелесообразность поступков) и стенический (паника, бегство, агрессия); соответствующий и несоответствующий степени опасности; адекватный и неадекватный.

*По степени выраженности:* испуг (внезапный и кратковременный страх, возникающий при неожиданном и неприятном, но еще четко неосознаваемом изменении ситуации, угрожающем жизни или благополучию человека); боязнь (постепенно возникающее чувство страха, связанное с осознанием длительное время продолжающейся опасности, которая может быть устранена или на которую может быть оказано определенное воздействие) и ужас (наивысшая степень страха с характерным угнетением рассудочной деятельности – «безумный страх»).

*По форме проявления:* страх витальный (переживание страха исходит из собственного тела, непосредственно из эмоциогенных систем головного мозга); реальный (опасность исходит из окружающего мира); моральный страх, или страх совести (возникает в результате рассогласования первичных психических тенденций и более дифференцированных стремлений).

*По виду:* осознаваемый генерализованный; осознаваемый локализованный; неосознаваемый генерализованный; скрытый локализованный страх.

*По этапам развития:* нерешительность, неуверенность, смущение, боязливость, тревогу, страх, ужас.

Страх проявляется на поведенческом, телесном уровнях, на уровне переживаний. По сравнению с другими эмоциями страх оказывает наиболее сдерживающее влияние: а) ограничивается восприятие; б) замедляется мышление, становится более узким по объему и более ригидным по форме; в) напрягаются мускулы; г) сокращается число степеней свободы в поведении.

Переживание страха сопровождается чувством неуверенности, незащищенности, невозможности контролировать ситуацию. Причем переживание самого страха зачастую более мучительно, чем эмоциональная реакция на ситуацию.

*Жанна, мастер спорта по спортивной гимнастике о своих страхах вспоминает так: «Это было давно, на соревнованиях все выполнялось как то на автопилоте, тело было в полном напряжении, а мозг как будто отсутствовал. Только сейчас я понимаю, что надо было по тысячу раз оттачивать каждый элемент на тренировке. При выполнении упражнения было ощущение, что тело как камень, ноги деревянные, мозги в прострации. Но если я допускала падение в упражнении, то страх сразу проходил и дальше всю программу я выполняла относительно спокойно, тело начинало слушаться, голова работала, соображалось лучше. Но самый жуткий страх в своей жизни, не сравнить со спортом, я испытала когда летела на самолете и он попал в турбулентную зону, стало трясти, я понимала все что происходит вокруг, но мое тело обмякло, не было сил. В этот момент я думала, что при страхе многие люди вытворяют такие вещи в которые потом не могут поверить.. и думают, как могли такое сделать. А у меня получилось наоборот, в спорте страх заставлял мое тело выполнять сложнейшие элементы, а в жизни – парализовал».*

В свою очередь **тревога** – это эмоциональное состояние, которое характеризуется субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, переживанием ожидания и неопределенности, чувства беспомощности. Тревога возникает в ситуациях, когда еще нет (а может быть, и не будет) реальной опасности для человека, но он ждет ее, причем пока не представляет, как с ней справиться. По мнению исследователей, тревога представляет собой комбинацию из нескольких эмоций – страха, печали, стыда и чувства вины. Переживание тревоги свойственно любому человеку в адекватных ситуациях.

С физиологической стороны тревога сопровождается активацией автономной нервной системы. Она выполняет положительную функцию не только как индикатор нарушения, но и как мобилизатор резерва психики. Состояние тревоги может изменяться по интенсивности и во времени как показатель уровня стресса, которому подвергается индивид.

Состояние тревоги связано с возбуждением организма может проявляться на когнитивном и соматическом уровне. Когнитивное состояние тревоги характеризует степень волнения и отрицательные мысли, соматическое – мгновенные изменения ощущаемой физиологической активизации (как следствие стресса).

З. Фрейд, например, высказал предположение, что когда человек подвергается действию хронического стресса и испытывает угрозу своему благополучию, то его «я» (Эго) заполнено сильно выраженной тревогой. Некоторые психоаналитики используют термины «тревога», «тревожность» для обозначения чрезмерного мрачного предчувствия.

И.Д. Ялом (1997) считает, что один из величайших парадоксов заключается в том, что развитие самосознания усиливает тревогу. Слияние рассеивает тревогу самым радикальным образом – уничтожая самосознание. Человек, который влюбляется и переживает блаженное состояние единства с любимым не рефлексирует, так как его одинокое сомневающееся «Я», порождающее страх изоляции, растворяется в «мы». Человек избавляется от тревоги, теряя самого себя.

Рассмотрим подробнее отличия состояния тревоги и страха (таблица 1).

Таблица 1 – Отличительные особенности тревоги и страха

ПРИЗНАК	ТРЕВОГА	СТРАХ
<i>Отношение к опасности</i>	Сигнал опасности	Ответ на опасность
<i>Временные особенности</i>	Возникает до наступления опасности	Возникает во время наступления опасности
<i>Действие на психику</i>	Возбуждающее	Тормозящее
<i>Характер стимулов, вызывающих эмоцию</i>	Неопределенный, абстрактный характер	Определенный, конкретный характер
<i>Направление во времени</i>	Проецирована в будущее	Источником является прошлый травмирующий опыт
<i>Роль мыслительных процессов в формировании психических ощущений</i>	Иррациональный феномен	Рациональный феномен
<i>Локализация в коре</i>	Левое полушарие	Правое полушарие
<i>Форма реагирования</i>	Социально-обусловленная	Инстинктивно-обусловленная

Тревога выполняет адаптивные функции, предупреждая о внешней или внутренней опасности, подсказывая организму, что надо принять меры для предупреждения опасности или смягчения ее последствий. Эти меры могут быть осознанными (например, подготовка к соревнованиям) или неосознаваемыми (например, механизмы психологической защиты).

Страх более конкретная и предметная эмоция, чем тревога. Тревогу можно сравнить с предварительной командой «боевой готовности» приводящий организм в состояние относительной мобилизации. Страх же можно сравнить с сигналом «Внимание! Нас атакуют!».

Исследования ученых показывают, что умеренная тревожность, как личностное качество, может повышать возможности достижения успехов в выполняемой деятельности. Однако, ценой такого успеха может быть преобладание негативных переживаний, повышенное беспокойство и нарушение сна.

Страх и тревога могут протекать как в нормальной, так и патологической формах, возникающих при наличии реальной, осознаваемой или недостаточно осознаваемой угрожающей ситуации или как болезненная реакция. В их структуре выделяют три основных нарушения: аффективное – чувство опасности; интеллектуальное – неуверенность; волевое – нерешительность.

В английском языке тревога и тревожность обозначаются одним словом – *anxiety*, и при чтении иностранной литературы для разведения понятий надо обращать внимание на контекст их использования. В русском языке это разные слова. Тревога – это *эмоциональное переживание*, а тревожность – *психологическая особенность*, устойчивое свойство человека, характерная черта. Человека, который часто испытывает состояние тревоги считают тревожным.

Выделяют пять известных в психологической литературе критериев, позволяющих различать понятия «страха» и «тревожности» (Г.М. Бреслав, 1995):

1. *Степень конкретности угрозы*, опасности, на которую реагирует человек. Страх при этом рассматривается как реакция на реальную, предметно-определенную опасность. Тревожность считается переживанием неопределенной, диффузной, смутной угрозы, не имеющей четко осознаваемого объекта и очень часто попросту воображаемой.

2. *Направленность угрозы*. Страх возникает тогда, когда нечто грозит самому существованию человека, целостности его организма, то есть в случае «витальной угрозы». При тревожности опасность связана с разрушением ценностей человека, его отношений с другими людьми, его потребностей, иначе говоря, когда угроза является личностной.

3. *Способ реагирования* человека. От страха человек ведет себя либо стенически, либо астенически. В первом случае он проявляет повышенную активность, например, убегает со скоростью, которой позавидовал бы спринтер-чемпион, или одним махом перепрыгивает через высоченный забор или вступает в схватку с предметом страха, демонстрируя неожиданную силу. Во втором случае человек просто цепенеет, теряя способность к активности (как кролик перед удавом). Тревожность обычно порождает другой способ реагирования – недифференцированную поисковую активность.

4. *Сложность организации переживания*. Страх, будучи базовой, фундаментальной эмоцией, устроен проще, чем тревожность, которая рассматривается



как некая «надстройка», формирующаяся на основе страха в комбинации с другими базовыми эмоциями, а потому имеющая более сложную организацию.

5. *Интенсивность переживания.* Так, иногда полагают, что можно выстроить следующий ряд переживаний по степени их возрастания: тревога, опасение, боязнь, испуг, ужас. Последние четыре состояния характеризуют оттенки страха.

Разделение страха и тревожности по способу реагирования довольно условно, так же как и рассмотрение тревожности в качестве комбинации разных базовых эмоций. Наиболее понятным, доступным и практически используемым критерием является, по-видимому, первый: страх провоцируется конкретной угрозой, а тревожность является безобъектным переживанием.

Разновидностями страхов и тревог являются:

*Фобия* – это сильно выраженный упорный навязчивый страх, необратимо обостряющийся в определенных ситуациях и не поддающийся полному логическому объяснению. В результате развития фобии человек начинает бояться и соответственно избегать определенные объекты, деятельность или ситуации. Фобический страх относительно легко можно победить в начале его возникновения, но он может закрепляться в психике человека и усиливаться со временем.

*Беспокойство* – это переживание является вариантом тревоги, при котором происходит логический перебор будущих негативных вариантов развития событий. Человек, испытывающий беспокойство, испытывает неуверенность по поводу будущего, и это неуверенность заставляет его напряженно размышлять о том, какие неприятности его могут ожидать впереди и как он может с ними справиться.

*Испуг* – это проявление внезапного страха, который испытывает человек, столкнувшись с очень сильным или неожиданным раздражителем. Данная реакция является комбинацией страха и ориентировочного рефлекса. Очень сильный испуг может приводить к активации парасимпатической системы, а значит – к временной остановке сердца.

*Паника* – это кратковременный и очень сильно выраженный страх, который охватывает человека в минуту реальной или придуманной им опасности и сопровождается выраженными физиологическими и поведенческими проявлениями. Это может быть ощущение удушья, сильное сердцебиение, внезапная мышечная слабость или, наоборот, судорожные движения. В состоянии паники человек, как правило, плохо или совсем не контролирует свое поведение и мысли. Состояние паники может передаваться от одного человека к другому, особенно в тесной толпе и при наличии опасности для жизни и здоровья (давка, пожар и т.д.).

Страх в целом – это негативное эмоциональное состояние, связанное с отражением в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия, подразумевающее переживание какой-либо реальной или воображаемой опасности. Переживание эмоции страха усиливается в 10–11 лет, 13–14 лет и 15–16 лет; и ослабевает в 12–13 лет, в 14–15 лет и в 16–17 лет (М.Н. Пономарева). Наиболее успешно психологическому воздействию подвергаются страхи в дошкольном и младшем школьном возрасте (А.И. Захаров). Страх связан с чем-то определенным, с какой-то ситуацией, ожиданием или каким-то объектом. Тревога же является неким размытым состоянием, она не связана с чем-то конкретным и опреде-

ленным. Часто тревога является предшествованием страху, до того как опасность явно определена. Причины страха могут быть разными. Но его проявления в теле, как правило, всегда похожи. Страх парализует, сжимает, сковывает мышцы, вызывает спазмы, застои, напряжения, воспаления, нарушение кровообращения.

### 1.2 Особенности проявления страха в спорте

Как и все люди, спортсмены подвержены различным страхам. Однако спортсмены значительно чаще оказываются в стрессовых ситуациях, где их относительный успех или неудачу могут оценить другие.

Подверженность реакциям страха зависит от пола, возраста, индивидуальных особенностей, социально приобретенной устойчивости и социальной установки личности, сходного соматического и нервно-психического состояния, а также индивидуальной значимости и степени угрозы биологическому и социальному благополучию. Так, у спортсменок страхи проявляются чаще, чем у спортсменов; у спортсменов более низкой квалификации чаще, чем у кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта; у имеющих высшее образование чаще, чем у имеющих среднее образование.

При выполнении спортивных упражнений тормозящее влияние страха отрицательно сказывается и на движениях спортсмена, на технике и тактике выполнения спортивных действий, снижает результаты. У спортсмена в состоянии страха восприятие и представления приобретают тенденциозную эмоциональную окраску, наблюдается склонность к преувеличению мнимой опасности, обостряется физическая чувствительность к боли, сужается объем внимания, появляется растерянность. Так, не только сознание, но и тело бурно реагирует на опасные ситуации. Страх может приводить к изменению частоты и силы сердечных сокращений, вызывать потливость, провоцировать желудочно-кишечные расстройства, влиять на деятельность дыхательной системы, вызывая чувство нехватки воздуха, приводить к задержке мочеиспускания или, наоборот.

*Надя, мастер спорта по синхронному плаванию. Когда выступала на соревнованиях, испытывала сильный страх – боялась задохнуться. Возникающие в этот момент ощущения она описывала так: «Дыхание прерывистое, грудную клетку сдавливает, в глазах темнеет и чем дольше терпишь, тем тяжелее вдохнуть... кажется, что ты начинаешь задыхаться и возникает ощущение сильной икоты».*

Наличие травмирующего опыта существенно влияет на самооценку страха в соревнованиях и сказывается на интенсивности стрессовой реакции перед стартом, в данном случае наблюдается выраженный стресс ожидания.

Различают три формы страха, возникающие при осознании опасности:

- астеническая реакция – проявляется в оцепенении, дрожи, нецелесообразных поступках, развивается по механизму пассивно-оборонительного рефлекса.
- паника – массовое состояние, которое захватывает многих или всех членов команды.

– боевое возбуждение – связано с активной сознательной деятельностью в момент опасности (спортсмен испытывает своеобразное наслаждение и повышение активности психической деятельности в ситуации опасности).

Причины страхов спортсменов могут быть самыми различными. Это и оценка силы соперника, последствия собственной агрессии (нанесение травм сопернику) или агрессии со стороны других.

Наиболее часто встречаются среди них:

Личные опасения относительно результатов выступления (боязнь проигрыша или победы). Так, страх успеха (никофобия) проявляется в том, что спортсмен может внезапно остановиться перед самой победой, подумав «Я могу его победить! Его, до сих пор непобедимого! Нет, здесь что-то не так». Также спортсмен может бояться соперника, зная его силу; нередко возникновению такой боязни способствует и сам тренер, сообщаящий только о сильных сторонах соперника, но не указывающий на его слабости.

Обычно спортсмены боятся проиграть. Многие из них просто не любят проигрывать, так как у них сформировано представление о себе как о человеке, который всегда должен выигрывать. Поражение в этом случае серьезно нарушает это положительное представление о себе. Страх поражения часто связан с ответственностью спортсмена за результат перед командой, тренером или близкими людьми. В этом случае спортсмен боится подвести или разочаровать их.

*Страх поражения – сильнейший психологический барьер для многих спортсменов. Даже такой шахматист, как Роберт Фишер, не всегда мог преодолеть этот барьер и, по мнению многих, именно по причине страха перед возможным поражением навсегда ушёл из шахмат (из книги Р.М. Загайнова «Доверие души: записки спортивного психолога», 1986 г.)*

Социальные последствия результата выступления (боязнь ответственности). Возникает в том случае, когда спортсмену предстоит выполнить решающее действие. Данный страх возникает, когда после соревнований его ожидают негативные санкции со стороны руководства в случае неудачи.

*Мастер спорта по спортивной акробатике вспоминает: «Этот случай произошёл со мной на Чемпионате Мира по спортивной акробатике в 1996 году, когда я тренировался в смешанной паре. При выполнении упражнения я уронил свою партнершу и она упала со всей высоты на ковер, прямо на живот... Я оцепенел от страха. Музыка выключили, все вокруг замерли. Я стал трогать ее и кричать не помня себя... О, вставай, ну вставай... Она, как мне казалось, лежала на ковре и не двигалась целую вечность. Сколько прошло времени на самом деле я не знаю... Но вдруг произошло чудо, она поднялась, посмотрела на меня, испуганными глазами оглянулась вокруг и мы стали продолжать выполнять комбинацию... Перед ЧМ я был сильно самоуверенным и не работал целенаправленно над собой. И когда произошло это падение, оно было толчком к переоценке всей работы и осознанию той ответственности которую я несу за другого человека...»*

Риск испытать боль (умереть) или получить травму – возникает, когда у спортсмена уже была тяжелая травма и он на подсознательном уровне становится излишне осторожным, избегает ситуаций, в которых возможна повторная

травма. Приспосабливаясь к реальности смерти, человек бывает бесконечно изобретателен, придумывая все новые способы ее отрицания и избегания.

Весьма интересным представляется вопрос о связи эмоции страха и болевых ощущений. С одной стороны, все раздражители, вызывающие боль, впоследствии являются источником страха, как правило, запускают генерализованные реакции страха на похожие раздражители, но с другой стороны при некоторых фобиях страх зачастую никак не связан с болевыми ощущениями. Более того, во время сильного эмоционального возбуждения и при наличии достаточно выраженной мотивации (например, во время спортивного состязания) сильные болевые ощущения могут вообще не сопровождаться страхом.

*Алексей занимается водным поло уже больше 20 лет и о своем самом большом страхе он говорит так: «В настоящий момент мне кажется, что я умру на игре. Умру и все. Никаких объективных причин для этого нет. Я знаю, что я опытный спортсмен, состояние моего здоровья хорошее, мне всегда хватает воздуха и я никогда не задыхался, мое сердце не останавливается... В общем вроде все в порядке, но я ста бояться умереть прямо в воде»*

Спортсмен испытывает боль обычно в двух случаях: а) при занятиях видами спорта, требующими физического контакта; б) при деятельности, требующей проявления выносливости. Боль также может возникнуть во время тренировок, при выполнении гимнастических упражнений или подходов в тяжелой атлетике.

Страх и риск два рядом расположенных понятия. В таких видах как фристайл, акробатика, прыжки на лыжах с трамплина степень риска является обязательной компонентой спортивной формы спортсмена, позволяющей ему блокировать страх перед реальной возможностью испытать сильную боль. Степень риска снижается одновременно с совершенствованием умений и навыков спортсменов-экстремалов в процессе длительной тренировки и приобретения опыта. Рисковать – это значит сознательно решаться на поступок или действие, заведомо связанные с опасностью (В.Ф. Сопов, 2005).

В зависимости от специфики вида спорта и условий соревнований могут формироваться специфические страхи спортсменов в конкретных видах спорта.

*1 Страх перед скоростью. Герой Гренобльской зимней олимпиады французский горнолыжник Жан-Клод Килли говорит, например: «Я считаю, что успех в соревнованиях определяется психологическим мотивом — преодоление страха перед скоростным спуском... Я понял, что надо тренироваться с максимальной скоростью, преодолевая страх...»*

*2. Возможно, самым большим страхом для любого клифф-дайвера – Орландо Дюк даже назвал его своим ночным кошмаром – является страх потерять ориентацию в воздухе. Когда спортсмен прыгает с 27-метровой платформы, он достигает поверхности воды всего через три секунды на скорости 85 км/ч. Именно поэтому способность сохранять ориентацию в воздухе крайне важна в этом настоящему экстремальном виде спорта, в котором только хорошо развитые органы чувств и физическая сила спасают от получения серьезных травм.*

*3. Шестикратный олимпийский чемпион по спортивной гимнастике Виталий Щербо о своих страхах говорит так: «У меня как таковых страхов не было, обычная боязнь новых элементов, как и у всех гимнастов. Мне наоборот нравилось побороть страх в себе, особенно когда это касалось выполнения упражнений на публику. А вот страх забыть накладки или форму на соревнования был, причем постоянно. И случалось так, что я действительно их забывал. Мой тренер очень злился и ругал меня. Приходилось выступать в тренировочном костюме...»*

Оценка спортсменом своего состояния является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. Анализ психологических особенностей страхов у спортсменов в конкретном виде спорта и доступных механизмов воздействия на психику спортсмена, выбор наиболее эффективных форм, средств и методов тренировки, творческое взаимодействие всех участников подготовки позволит максимально полно реализовать потенциал спортсмена и сохранить высокий уровень его соревновательных достижений.

### 1.3 Особенности проявления тревоги и тревожности в спорте

Состояние тревоги как эмоциональная стресс-реакция может возникнуть в условиях тренировки или соревнования под влиянием реальных или ожидаемых воздействий со стороны той микросреды (партнеров, товарищей по команде, тренера, обслуживающего персонала, знакомых, соперников, семьи и др.), в которой постоянно формируется косвенная или непосредственная оценка игрока, его действия, поведения, отношения.

Например, уровень тревоги игрока будет непрерывно меняться на протяжении баскетбольного поединка. У баскетболиста может быть слегка повышенный уровень тревоги (слегка нервничает и ощущает сердцебиение) перед разыгрыванием мяча, который снижается после того, как игрок войдет в ритм мяча, и значительно повышается (очень нервничает, сердце «летит») в последние минуты равного поединка.

В отличие от состояния тревоги личностная тревожность представляет собой черту личности – приобретенную поведенческую тенденцию или склонность, влияющую на поведение. Например, для полевых игрока одинаковой квалификации могут оказаться в идентичных условиях (выполнять завершающий удар в конце матча, который может стать победным) и при этом иметь абсолютно противоположные реакции состояния тревоги. Это объясняется характерными особенностями, то есть разными уровнями личностной тревожности.

Так, одному спортсмену присуща сниженная личностная тревожность, и он не воспринимает выполнение удара, который может решить исход встречи, как чрезмерно угрожающую ситуацию. То есть он, не испытывает выраженного состояния тревоги, чем можно было ожидать в подобной ситуации. Для другого же спортсмена характерна повышенная личностная тревожность, поэтому он воспринимает шанс решить исход поединка в свою пользу (или – «промазать») как чрезмерно угрожающую ситуацию. Он испытывает значительное состояние тревоги, превышающее то, которое можно было бы ожидать в подобной ситуации.

Для людей с высоким уровнем личностной тревожности характерен более высокий уровень состояния тревоги в соревновании, оцениваемых ситуациях по сравнению с людьми с более низким уровнем личностной тревожности. Повышенная тревожность, большое число стресс-факторов, эмоциональные перегрузки – часть карьеры как профессионального, так и начинающего спортсмена.

Большинство выдающихся спортсменов довольно тревожны. Тревожность может также быть «антиципированной» (т.е. возникать задолго до начала экстремальной ситуации, как результат прогноза предстоящих трудностей: «Я чувствую – сегодня проиграю!») и «символической» (опасность не обязательно затрагивает жизненные интересы, а вызвана проблемами самооценки: «Хорошо, что мы сегодня выиграли, но руководство команды наверняка будет недовольно моими действиями и меня обязательно переведут в запас»).

Возникновение состояние тревожности сопровождается рядом причин. К *субъективным причинам* относятся: предстоящее выступление в соревновании, недостаточная подготовленность спортсмена, ответственность за выступление на соревновании, излишняя возбудимость и тревожность как личностные качества, индивидуально-психологические особенности личности.

К *объективным причинам* относятся: сила соперников, организация соревнования, необъективное судейство, поведение тренера на соревновании или отсутствие его на соревновании, настрой команды, неправильно организованная предсоревновательная подготовка.

По данным Б.Дж. Кретти (1978) в напряженных видах спорта с наличием физического контакта тревожность участника чаще связана с последующим социальным неодобрением или похвалой, чем с опасением получить травму. Поэтому уровень тревожности, который может мешать деятельности, по-видимому, связан с отношением человека к успеху и неудачи и с его общей потребностью в достижении.

Е.П. Ильин (2008) установил, что у спортсменов разных специализаций уровень тревожности различается (таблица 2), это неоднократно отмечалось и в других исследованиях.

Таблица 2 – Выраженность личностной тревожности в различных видах спорта

Спортивная специализация	Уровень тревожности (%)		
	высокая	средняя	низкая
Художественная гимнастика	70	26,7	3,3
Борьба	25	60	15
Лыжные гонки (м)	25	70	5,5
Лыжные гонки (ж)	25	70	5,5

В Оренбургском государственном университете было проведено исследование М.А. Носенко, Г.Б. Холодова по выявлению уровня тревожности легкоатлетов в подготовительный и соревновательный периоды. Таким образом, в зависимости от этапа подготовки в уровне тревожности легкоатлетов происходят значительные изменения. Ребята, не владеющие определенными навыками психической саморегуляции, имея маленький опыт соревновательной деятельности, при недостатке информации о соперниках на предстоящих соревнованиях, становятся легковозбудимы, не уверены в собственных силах, их достаточно просто

сбить с положительного настроения. У них появляются различные «страхи проигрыша», боязнь порицания от тренера и негативной оценки окружающих. Тогда как в режиме тренировок они достаточно спокойны, уверены в себе.

Уровень тревожности влияет и на выбор спортсменами того или иного стиля спортивной деятельности. Так, у высокотревожных борцов атакующий стиль встречается редко, несколько чаще наблюдается контратакующий стиль и еще чаще – универсальный стиль.

При всем разнообразии признаков тревожности спортсмена перед стартом А.В. Родионов (2002) в целях практической психокоррекционной работы с тревожными спортсменами рассматривает особенности соматической и когнитивной тревожности. Соматическая тревожность не очень страшна для спортсмена и часто снимается хорошей разминкой. Соматическая тревожность – хорошая исходная позиция для формирования нужного настроения на победу. Иначе выглядит ситуация с когнитивной тревожностью, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует чувство свежести даже после ночного сна, часто бывают головные боли, сон короткий, с тревожными сновидениями.

Не всякая тревожность действует неблагоприятно на деятельность. Для успешного выступления необходим некоторый оптимальный уровень – это так называемая «полезная тревожность» (рисунок 1).

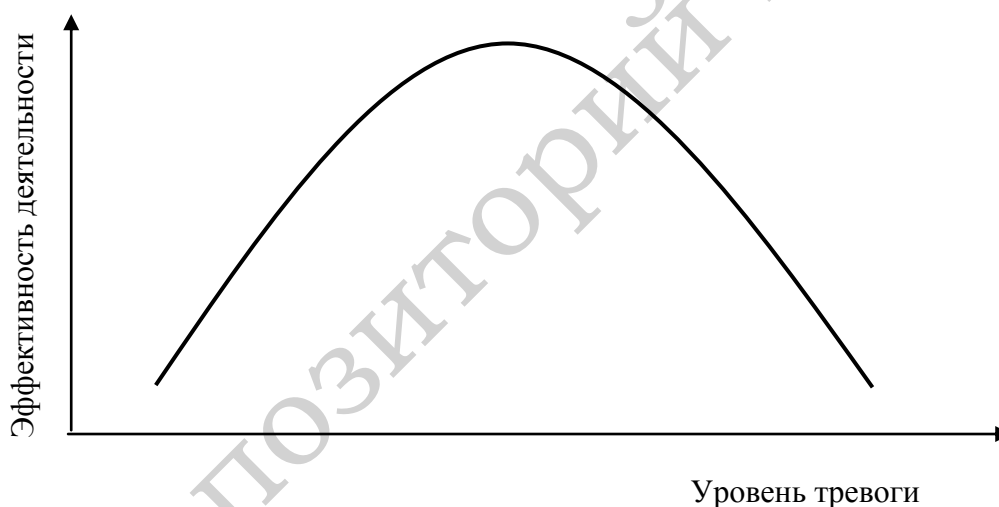


Рисунок 1 – Закон Йеркса-Додсона

Оценка спортсменом своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. С другой стороны, если спортсмен чрезмерно встревожен или подошел к соревнованию с отношением «а мне все равно», то скорее всего он выступит неудачно.

Тревожный спортсмен охотнее будет обсуждать свои слабости и недостатки, чем нетревожный. Тревожность часто проявляется в поведении, которое можно было бы назвать чрезмерной чувствительностью к раздражению. Спортсмен, который входит в незнакомый зал или на чужое поле и начинает при этом жаловаться на что-то (слишком крутой вираж у дорожки, не то освещение, перекладина не как у нас), тем самым косвенно говорит тренеру, что он в той или иной мере встревожен.





**Диагностика страха и тревоги у спортсменов**

8. КОМНАТА	(а) проходная	22. СТУЛ	(а) мягкий
	(б) смеха		(б) электрический
9. КРУГЛЫЙ	(а) год	23. КАПЛЯ	(а) крови
	(б) дурак		(б) чернил
10. ПОДЖАТЬ	(а) хвост	24. ЧУВСТВО	(а) долга
	(б) гайки		(б) юмора
11. СТЕКЛА	(а) мытые	25. КАБИНЕТ	(а) хирургический
	(б) битые		(б) учебный
12. ЗВАТЬ НА	(а) прогулку	26. ВЗРЫВ	(а) смеха
	(б) помощь		(б) бомбы
13. РУБИТЬ	(а) голову	27. РОЗЫ	(а) красные
	(б) капусту		(б) черные
14. КИНО	(а) театр	28. ПЕРВАЯ	(а) любовь
	(б) комедия		(б) ласточка
29. РАКОВАЯ	(а) шейка	45. ГЛУБОКАЯ	(а) мысль
	(б) опухоль		(б) рана
30. БЕЗОБЛАЧНОЕ	(а) настроение	46. ПЕРВОЕ	(а) апреля
	(б) небо		(б) марта
31. СОРЕВНОВАНИЕ ПО	(а) боксу	47. КАМЕНЬ НА	(а) сердце
	(б) плаванию		(б) дороге
32. ПТИЦА	(а) перелетная	48. РАСКАТЫ	(а) грома
	(б) мертвая		(б) смеха
33. СВЯЗЬ	(а) любовная	49. ПЛАТЬЕ	(а) свадебное
	(б) телеграфная		(б) домашнее
34. КРОВЕ	(а) смешание	50. СТАЛЬНОЙ	(а) кулак
	(б) пускание		(б) болт
35. ЧАСТЬ	(а) тела	51. ФИЛЬМ	(а) документальный
	(б) работы		(б) мультипликационный
36. ДРУГ	(а) пришел	52. ПУБЛИЧНАЯ	(а) библиотека
	(б) предал		(б) казнь
37. ГОРЯЧАЯ	(а) вода	53. ДОРОЖНОЕ	(а) приключение
	(б) любовь		(б) происшествие
38. СВЕТЛАЯ	(а) память	54. РАССКАЗ	(а) правдивый
	(б) голова		(б) юмористический
39. ПОТЕРЯТЬ	(а) доверие	55. ТОЧИТЬ	(а) зубы
	(б) время		(б) карандаш
40. КРУТОЙ	(а) характер	56. ЗВАТЬ НА	(а) помощь
	(б) спуск		(б) в кино
41. РАССКАЗАТЬ	(а) правду	57. ВЫБИТЬ	(а) дурь
	(б) анекдот		(б) пыль
42. СНЯТЬ	(а) шляпу	58. ЗУБНАЯ	(а) паста
	(б) голову		(б) боль
43. ПЛЮНУТЬ В	(а) душу	59. ПИСЬМО	(а) любовное
	(б) урну		(б) заказное
44. МУЗЫКА	(а) похоронная	60. ОРУДИЕ	(а) производства
	(б) эстрадная		(б) пыток

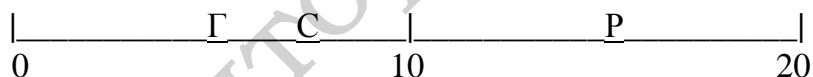
*Обработка и интерпретация результатов:*

Каждый ответ, совпадающий с ключом, оценивается по 2-х балльной системе: 0 и 1 балл. Минимальная оценка по шкале равна 0 баллов, максимальная – 20 баллов. По результатам диагностики выводится формула (**Г>С>Р**) и строится график.

**Диагностика страха и тревоги у спортсменов**

№	Вариант ответа				№	Вариант ответа				№	Вариант ответа			
1	а	Р	б		21	а	Р	б		41	а		б	Р
2	а		б	Г	22	а		б	Г	42	а		б	Г
3	а		б	С	23	а	С	б		43	а	Г	б	
4	а		б	С	24	а		б	Р	44	а	С	б	
5	а	Р	б		25	а	С	б		45	а		б	С
6	а		б	Г	26	а	Р	б		46	а	Р	б	
7	а		б	С	27	а		б	С	47	а	С	б	
8	а		б	Р	28	а	Р	б		48	а		б	Р
9	а		б	Г	29	а		б	С	49	а	Р	б	
10	а	С	б		30	а	Р	б		50	а	Г	б	
11	а		б	Г	31	а	Г	б		51	а		б	Р
12	а		б	С	32	а		б	С	52	а		б	Г
13	а	Г	б		33	а	Р	б		53	а		б	С
14	а		б	Р	34	а		б	Г	54	а		б	Р
15	а	С	б		35	а	С	б		55	а	Г	б	
16	а		б	Г	36	а		б	С	56	а	С	б	
17	а		б	Р	37	а		б	Р	57	а	Г	б	
18	а	Г	б		38	а	С	б		58	а		б	С
19	а		б	Р	39	а	С	б		59	а	Р	б	
20	а	Г	б		40	а	Г	б		60	а		б	Г

На графике отмечаются полученные оценки по шкалам: «Склонность к радости» (Р), «Склонность к гневу» (Г), «Склонность к страху» (С)



*Шкала «Склонность к радости».* Люди, характеризующиеся этой способностью, отличаются чувством полноты жизни, приятным самочувствием, жизнерадостностью. Если прогноз относительно вероятности достижения цели превышает прогноз, имевшийся ранее, то часто возникает радостное, приподнятое настроение, полное отсутствие неуверенности. Такие люди всегда радостно настроены, веселы, даже в трудных условиях не теряют хорошего настроения и расположения духа. Всякое огорчение у них быстро сглаживается. Они чутко отзываются на любое приятное возбуждение, противодействуя всяким последствиям огорчения. Для них чаще всего свойственна высокая активность, эмоциональный подъем, повышенный тон настроения. Они милы, решительны, всей душой отдаются играм. Таких лиц хорошо знают все окружающие, им свойственна инициативность, энтузиазм, наличие ловкости в общении.

*Шкала «Склонность к гневу».* Проявляется как выражение неудовлетворенности стремлений, ощущение порыва к преодолению препятствия. Такие люди часто сердятся, раздражаются. Для них характерна выраженная раздражительность, склонность к конфликтам (неурядицы с товарищами по команде, дома), неустойчивые отношения с противоположным полом. Выраженная

тенденция к конфликтным ситуациям. Они, как правило, импульсивны, враждебны, спонтанны, необузданны в поведении. Всякие препятствия, стеснения, помехи, даже самые незначительные вызывают досаду, негодование, агрессивные поступки. Такая несдержанность может проявляться в агрессивных актах, совершаемых в состоянии гнева, и часто не соответствует вызвавшей их причине. Такие спортсмены злобны, ригидны, агрессивны. Возможен отход от социальных обязанностей.

*Шкала «Склонность к страху».* Это способность предвидеть опасность (реальную или мысленную) и избежать ее. Ожидание близкой боли или беды, реакция уклонения от препятствия. Склонность к страху чаще всего проявляется при особом дефиците прагматической информации, необходимой для организации защиты. Для таких людей характерна тенденция к аффективно окрашенным переживаниям. Наблюдается потеря продуктивности, инициативности, уверенности в себе, сосредоточение на своих переживаниях. Таким людям часто свойственны периоды беспокойства, тревоги, они, как правило, озабочены уровнем своих достижений. У них часто преобладает фобическая симптоматика, они склонны к волнениям, неврозам, отходу от социальных обязанностей. Частые ощущения несчастья, растерянности, чувство общего дискомфорта, беспокойства, тревоги, вялость. Постоянно находят повод для опасения, боязлив, робки, всюду видят трудности и опасности. Для таких людей свойственна выраженная боязнь всего нового, неизвестного.

### Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности<sup>2</sup>

(Ю. Щербатых, Е. Ивлева)

*Назначение:* для определения интенсивности страхов, а также наличие (или отсутствие) фобий.

*Инструкция.* Внимательно прочитайте вопросы. При положительном ответе на вопрос попытайтесь оценить интенсивность возникающей эмоции по 10-бальной шкале, крестиком отметив, справа от вопроса интенсивность переживаний того или иного страха. Если вы совсем не испытываете данного страха, поставьте крестик на цифре «1».

*Текст опросника:*

1. Можно ли сказать, что некоторые животные (например, пауки, змеи) вызывают у Вас беспокойство?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
2. Бойтесь ли Вы темноты?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
3. Беспокоит ли Вас возможность болезненных изменений в Вашем психическом состоянии?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
4. Насколько сильно Вас беспокоит возможность болезни близких людей?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
5. Бойтесь ли Вы оказаться жертвой преступного нападения на городских улицах?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
6. Испытываете ли Вы неприятные ощущения (учащение дыхания, сердцебиения и пр.) во время вызова на «ковер» к начальству?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
7. Страшат ли Вас возможные изменения в личной жизни (ухудшение взаимоотношений с близким человеком, неверность супруга, развод и т. п.), которые могут произойти в будущем?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

<sup>2</sup> Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб.: «Питер», 2001. – С. 100.

### Диагностика страха и тревоги у спортсменов

8. Знаком ли Вам страх ответственности (принятия ответственных решений)?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
9. Пугает ли Вас перспектива неизбежной старости?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
10. Возникает ли у Вас чувство страха при нарушении ритма сердца или болевых ощущениях в нем?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
11. Насколько Вас страшит перспектива бедности?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
12. Пугает ли Вас неопределенность будущего?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
13. Насколько высоко Вы можете оценить свой страх, который испытываете, когда идете на экзамен?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
14. Тревожит ли Вас возможность войны?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
15. Часто ли посещает Вас страх смерти?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
16. Возникают ли у Вас неприятные ощущения, когда Вы находитесь в замкнутых пространствах (лифт, закрытая комната)?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
17. Боитесь ли Вы высоты?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
18. Боитесь ли Вы глубины?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
19. Боитесь ли Вы, что в случае болезни близких людей, в Вашей жизни произойдут неблагоприятные изменения?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
20. Испытываете ли Вы повторяющийся страх заболеть каким-либо заболеванием?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
21. Испытываете ли Вы какие-либо страхи, связанные с половой функцией?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
22. Насколько Вам знаком страх самоубийства?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
23. Испытываете ли Вы страх перед публичными выступлениями?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
24. Посещает ли Вас чувство тревоги из-за агрессивного поведения по отношению к своим близким (желания избить, нанести повреждение, убить и т.п.)?	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

#### *Обработка и интерпретация результатов:*

После выполнения теста сложите все 24 цифры, полученные по каждому страху и Вы получите интегральный показатель страха. У мужчин средний интегральный показатель страха –  $77,9 \pm 4,7$  баллов, у женщин –  $104,0 \pm 2,5$  баллов. Вы можете сравнить выраженность Ваших отдельных страхов с аналогичными средними показателями по опроснику в группе здоровых испытуемых (18–25 лет).

1. Страх пауков и змей	5	13. Страх перед «экзаменами»	5
2. Страх темноты	3	14. Страх войны	6
3. Страх сумасшествия	4	15. Страх смерти	3
4. Страх болезни близких	8	16. Боязнь замкнутых пространств	3
5. Страх преступности	5	17. Страх высоты	4
6. Страх начальства	5	18. Страх глубины	4
7. Страх изменений в личной жизни	5	19. Страх перед негативными последствиями болезней близких людей	6
8. Страх ответственности	4	20. Страх заболеть каким-либо заболеванием	4
9. Страх старости	4	21. Страхи, связанные с половой функцией	3
10. Страх за сердце	5	22. Страх самоубийства	2
11. Страх бедности	5	23. Страх перед публичными выступлениями	4
12. Страх перед будущим	5	24. Страх агрессии по отношению к близким	3

Показатели интенсивности страхов №1–3, 10, 15–18, 20–24 выше 8 баллов указывают на фобическую симптоматику.

**Страхи спортсменов**

*(Е.В. Мельник, Е.В. Воскресенская)*

*Назначение:* для определения специализированных страхов спортсменов и их количественной оценки.

*Процедура:* Спортсмену предлагается оценить свое отношение к различным ситуациям спортивной деятельности (40 утверждений), вызывающих страх и тревогу. Время заполнения бланка занимает примерно 10 мин. Для спортсменов 5-12 лет предусмотрен детский вариант.

*Инструкция:* Внимательно прочитайте перечень страхов (возникающих ситуаций) и оцените их влияние на вас «Я боюсь» или «Я не боюсь». Отметьте выбранный вариант, поставив против каждого утверждения любой знак в соответствующей графе бланка.

<b>Я боюсь</b>	<i>Перечень страхов</i>	<b>Я не боюсь</b>
	1. Соревнований	
	2. Торжественной обстановки соревнования	
	3. Соревнований в другой стране, городе (на «чужом» поле)	
	4. Отсутствия опыта участия в соревнованиях определенного ранга	
	5. Трансляции соревнований по телевидению	
	6. Спортивного зала (стадиона, корта, бассейна и др.)	
	7. Зрителей	
	8. Присутствия на соревновании родственников (друзей) как зрителей	
	9. Негативного влияния присутствующего на соревновании человека (соперника, зрителя и др.)	
	10. Неожиданных помех на соревновании	
	11. Задержки начала соревнований	
	12. Снаряда, воды и др.	
	13. Поломки спортивного инвентаря	
	14. Сильного соперника	
	15. Превосходства соперника в уровне подготовленности	
	16. Ответственности за результаты выступления	
	17. Подвести партнера (товарища по команде)	
	18. Плохого (грубого) отношения тренера или товарищей по команде	
	19. Не выполнить задание тренера (не справиться с поставленной задачей)	
	20. Не выдержать нагрузку	
	21. Замечаний тренера во время выступления	
	22. Поражения	
	23. Опозориться	
	24. Допустить ошибку	
	25. Потери самообладание после допущенной ошибки	
	26. Получения травмы	
	27. Боли	
	28. Выступления на соревнованиях после падения	
	29. Выступления на соревнованиях после травмы	



## Диагностика страха и тревоги у спортсменов

	30. Проблем с засыпанием накануне ответственных соревнований.	
	31. Страшных снов	
	32. Дрожания рук (ног) перед стартом	
	33. Нарушения дыхания перед стартом.	
	34. Сильного повышения пульса перед стартом	
	35. Потери бдительности	
	36. Потери чувства опасности	
	37. Нарушения контроля за техникой упражнения в условиях соревнований	
	38. Нарушения концентрации перед стартом	
	39. Потери уверенности в достижении поставленных целей	
	40. Опоздания на тренировку или соревнования	

*Вариант для детей*

### Страхи в спортивном рюкзаке

*Инструкция:* Перед вами два спортивных рюкзака – красный и зеленый. Внимательно прочитайте перечень страхов (возникающих ситуаций) и оцените их влияние на вас «Я боюсь» или «Я не боюсь», положив соответствующий страх в нужный рюкзак (записав № страха).

Я БОЮСЬ	Я НЕ БОЮСЬ
	
№ _____ № _____ № _____ № _____	№ _____ № _____ № _____ № _____

#### *Обработка и интерпретация результатов:*

Данная процедура позволяет выявить преобладание объективных и субъективных страхов, степень их осознанности. Подсчитывается сумма ответов в графе «Я боюсь». Каждый положительный ответ приравнивается к 1 баллу. Высокий уровень страха отмечается при 20 и более баллов, средний – 10–19, низкий – 5–9, игнорирование и вытеснение страхов наблюдается при сумме баллов от 1 до 3.

## 2.2. Диагностика тревоги и тревожности у спортсменов различного возраста

### Наблюдение за состоянием тревоги

(Н.С. Архипенко, Е.В. Мельник)

*Назначение:* для экспресс оценки уровня тревожности.

*Процедура:* Карта наблюдения состоит из десяти противоположных по полюсу пар слов и может применяться как на тренировке, так и соревнованиях. Ее заполнение занимает от 3-6 мин.

*Инструкция:* Ниже приведены противоположные по смыслу пары слов, с помощью которых можно описать Ваше состояние на данный момент. По десятибалльной шкале оцените состояния. Чем ближе к правому или левому слову в каждой паре Вы зачеркнете нормативный балл, тем более выражен этот признак. Оцениваете не торопясь, но и не раздумывая слишком долго.

<b>Напряжённый -</b>										<b>+ Расслабленный</b>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
<b>Неуравновешен -</b>										<b>+ Уравновешенный</b>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
<b>Неуверенный-</b>										<b>+ Уверенный</b>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
<b>Суетливый -</b>										<b>+ Спокойный</b>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
<b>Растерянный</b>										<b>+ Собранный</b>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
<b>Раздражённый-</b>										<b>+ Сдержанный</b>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
<b>Нетерпеливый-</b>										<b>+ Терпеливый</b>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
<b>Недовольный-</b>										<b>+ Довольный</b>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
<b>Печальный -</b>										<b>+ Радостный</b>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
<b>Скованный-</b>										<b>+ Раскрепощённый</b>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

*Обработка и интерпретация результатов:* Оценивания проводится по десятибалльной шкале, чем ближе к правому или левому слову в каждой паре зачеркнут нормативный балл, тем более выражен этот признак. Ответы по всем шкалам оцениваются по положению значка, поставленного испытуемым от 1 до 10 баллов. Итоговый показатель для каждого испытуемого находится в диапазоне от 10 (самый высокий) до 100 (самый низкий).

### Шкала соревновательной личностной тревожности<sup>3</sup> (Р. Мартенс)

*Назначение:* для выявления индивидуальных различий в реагировании на соревновательный стресс и позволяет изучить ситуативную и личностную тревожность спортсменов. Эта характеристика дает представление об относительно устойчивой диспозиции человека в восприятии различных сторон объективной соревновательной ситуации и реагировании на них. Это методика суженного диагностического диапазона и направленности — только на ситуации соревновательной борьбы — и потому представляет собой важное дополнение к шкалам, измеряющим общую (генерализованную) личностную тревожность

*Процедура:* Тест построен в виде опросника (2 шкалы, 15 вопросов). Шкала СЛТ пригодна для работы как с детьми в возрасте с 10 лет, так и со взрослыми. Она состоит из десяти суждений, с каждым из которых опрашиваемый соглашается или не соглашается, указывая, насколько часто он испытывает такое состояние непосредственно перед соревнованиями.

Опрос может проводиться индивидуально и в группе. Хотя никаких ограничений во времени не устанавливается, вся процедура заполнения бланка занимает примерно 3–5 мин. Если в программу тестирования включена и оценка состояния тревоги, то этот показатель лучше получать до заполнения шкалы СЛТ.

Итоговый показатель получается при суммировании баллов по ключу. Итоговый показатель СЛТ находится в диапазоне до 10 (низкая соревновательная тревожность), 11–20 баллов (средняя тревожность), 21–30 баллов (высокая тревожность). Тестирование занимает 5–10 минут.

*Инструкция:* Ниже приведены суждения о том, как обычно люди чувствуют себя, соревнуясь между собой в играх или спортивных состязаниях. Прочитайте внимательно каждое из предложений и подумайте, насколько часто или редко у Вас возникают подобные чувства и мысли, когда Вам приходится участвовать в соревнованиях.

Если такого с Вами не случалось **почти никогда**, то обведите в кружочек букву **А** справа от этого предложения. Если такое бывало с Вами **иногда**, — то букву **Б**, а если это случалось часто, — то букву **В**. Слишком долго не задумывайтесь, поскольку здесь нет правильных или неправильных ответов. Главное — выбрать такой ответ, который точнее всего соответствует Вашему обычному состоянию до и во время соревнований.

Бланк для ответов

№	Суждение	Почти никогда	Иногда	Часто
1	Соревноваться с другими интересно	А	Б	В
2	Перед соревнованиями я чувствую себя беспокойно	А	Б	В
3	Перед соревнованиями я боюсь, что не смогу выступить хорошо	А	Б	В
4	На соревновании я веду себя как настоящий спортсмен	А	Б	В
5	Соревнуясь, я беспокоюсь, что могу допустить ошибку	А	Б	В

<sup>3</sup> Стресс и тревога в спорте. Международ. сб. науч. ст. / сост. Ю.Л. Ханин. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 287 с.



## Диагностика страха и тревоги у спортсменов

6	Перед началом соревнований я бываю спокоен	А	Б	В
7	В соревнованиях важно поставить цель	А	Б	В
8	Перед началом соревнований у меня в животе возникает странное или неприятное ощущение	А	Б	В
9	Я замечаю, что перед самым началом соревнований сердце у меня начинает биться чаще, чем обычно	А	Б	В
10	Мне нравится игры, требующие большого физического напряжения	А	Б	В
11	Перед соревнованиями я чувствую себя свободно	А	Б	В
12	Перед началом соревнований я нервничаю	А	Б	В
13	Командные виды спорта интереснее индивидуальных	А	Б	В
14	Я начинаю нервничать из-за желания скорее начать соревноваться	А	Б	В
15	Перед началом соревнований я бываю напряжён	А	Б	В

### *Обработка и интерпретация результатов:*

На каждое суждение возможны три ответа: **А** – почти никогда, **Б** – иногда и **В** – часто. Десять вопросов шкалы (2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 14, 15), как уже отмечалось, — «работающие», другие пять (1, 4, 7, 10 и 13) – «буферные», которые не учитываются при обработке протокола и подсчете итогового показателя.

Каждый ответ оценивается в баллах: для вопросов 2, 3, 5, 8, 9, 12, 14, 15 **А** – 1 балл, **Б** – 2 балла, **В** – 3 балла.

Ответы на вопросы 6 и 11 оцениваются в обратном порядке: **А** – 3 балла, **Б** – 2 балла, **В** – 1 балл.

Итоговый показатель СЛТ находится в диапазоне от 10 (очень низкая соревновательная тревожность) до 30 баллов (очень высокая тревожность).

### **Тренировочная тревожность спортсмена**

(Филлипс<sup>4</sup>, модификация О.В. Демидович, Е.В. Мельник)

*Назначение:* для выявления уровня личностной тревожности, связанной с тренировочным процессом у детей подросткового возраста. Опросник позволяет оценить не только общий уровень личностной тревожности, но и качественное своеобразие переживания тревожности, связанной с различными составляющими спортивной деятельности.

*Процедура:* Опросник состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться психологом или предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «да» или «нет». Тестирование занимает 20–25 минут.

*Инструкция:* Сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете на тренировке. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. На листе для ответов

<sup>4</sup> *Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: учеб. пособие: в 2 кн. – 2-е изд., перераб. и доп. / Е.И. Рогов. – М.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. – С.133–138.*

вверху запишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-» если не согласны.

*Текст опросника:*

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всей группой?
2. Волнуешься ли ты, когда тренер говорит, что собирается проверить твои умения владения мячом?
3. Трудно ли тебе работать в группе так, как этого хочет тренер?
4. Снится ли тебе временами, что тренер в ярости от того, что ты не можешь выполнить подачу?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из группы бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы тренер не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься когда принимаешь мяч?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься на тренировке допустить случайную ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают выполнить задание перед всей группой?
10. Часто ли смеются над тобой, когда ты играешь?
11. Случается ли, что тренер оценивает тебя ниже, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят в основном составе?
13. Стараешься ли ты избегать ситуаций, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают выполнить передачу (нижнюю, верхнюю)?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из группы не хочет делать то, что хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять подачу?
17. Трудно ли тебе показывать такие результаты, какие ждет от тебя тренер?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно на тренировке?
19. Будут ли в группе смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при выполнении нападающего удара?
20. Похож ли ты на своих сверстников?
21. Выполнив подачу, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь на тренировке, уверен ли ты в том, что все хорошо освоишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты на тренировке не можешь выполнить задание тренера?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться с результатами сверстников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда проходит учебно-тренировочная игра?
27. Боишься ли ты временами вступить в спор?

28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда тренер говорит, что собирается проверить твою готовность ?
29. Когда тренер хвалит тебя, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми спортсменами, у которых все получается?
31. Бывает ли, что некоторые ребята на тренировке говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из спортсменов, которые не справляются с заданием?
33. Похоже ли на то, что большинство ребят не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся тренер?
36. Помогает ли твоя мама в организации праздников, как другие мамы?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем тренироваться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься на тренировку также хорошо, как и другие?
40. Часто ли ты задумываешься на тренировке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ребята какими-то особыми правами, которых нет у других в группе?
42. Злятся ли некоторые ребята, когда тебе удастся быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся ребята на тренировке?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с тренером?
45. Высмеивают ли временами сверстники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь выполнить задание, которое тебе дали, то чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра на тренировке?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл технику выполнения?
50. Дрожат ли слегка твои руки, когда ты выполняешь подачу (прием, передачу, передачу) мяча?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда тренер говорит, что собирается организовать учебную игру?
52. Пугает ли тебя проверка твоих умений на тренировке?
53. Когда тренер говорит, что собирается дать задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что другие ученики могут сделать то, что не можешь ты?

55. Когда тренер показывает новое упражнение, кажется ли тебе, что другие выполняют его лучше, чем ты?

56. Беспokoишься ли ты по дороге на тренировку, что тренер может организовать игру на счет?

57. Когда ты выполняешь подачу (передачу, блок, прием), чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?

58. Дрожат ли слегка твои руки, когда тренер просит выполнить задание перед всеми?

*Обработка и интерпретация результатов:*

При обработке результатов учитывается как обобщенный показатель тревожности, так и результаты 8 шкал: общая тревожность на тренировке; переживание социального стресса; фрустрация потребности в достижении успеха; страх самовыражения; страх ситуации проверки умений и навыков; страх не соответствовать ожиданиям окружающих; низкая физиологическая сопротивляемость стрессу; проблемы и страхи в отношениях с тренером.

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом:

1. Общая тревожность на тренировке – 2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58 ( $\Sigma=22$ )

2. Переживание социального стресса – 5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 ( $\Sigma=11$ )

3. Фрустрация потребности в достижении успеха – 1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 ( $\Sigma=13$ )

4. Страх самовыражения – 27, 31, 34, 37, 40, 45 ( $\Sigma=6$ )

5. Страх ситуации проверки умений и навыков – 2, 7, 12, 16, 21, 26 ( $\Sigma=6$ )

6. Страх несоответствовать ожиданиям окружающих – 3, 8, 13, 17, 22 ( $\Sigma=5$ )

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – 9, 14, 18, 23, 28 ( $\Sigma=5$ )

8. Проблемы и страхи в отношениях с тренером – 2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47 ( $\Sigma=8$ )

Ответы, не совпадающие с ключом – это проявления тревожности. Подсчитывается общее число несовпадений (если оно больше 50%, то можно говорить о повышенной тревожности спортсмена, если больше 75% от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности) и число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности (уровень тревожности выделяется также, как и в первом случае, анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние спортсмена, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных показателей и их количеством).

Содержательная характеристика каждого фактора:

– общая тревожность на тренировке – общее эмоциональное состояние спортсмена, связанное с различными формами его включения в тренировку;

– переживания социального стресса – эмоциональное состояние спортсмена, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего со сверстниками);

- фрустрация потребности в достижении успеха – неблагоприятный психический фон, не позволяющий спортсмену развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т.д.;
- страх самовыражения – негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью раскрытия, предъявления себя другим, демонстрации возможностей;
- страх ситуации проверки умений и навыков – негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях контроля (особенно публичной оценки достижений, возможностей);
- страх не соответствовать ожиданиям окружающих – ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок;
- низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость спортсмена к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного реагирования на тревожный фактор среды;
- проблемы и страхи в отношении с тренером – общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми, снижающий.

### **Измерение психических состояний<sup>5</sup>**

*(В.Ф. Сопов, Ч.Д. Спилбергер)*

*Назначение:* для определения особенностей предсоревновательного состояния на трех уровнях: психическом, вегетативном, психомоторном, изучения динамики мотивационного состояния спортсмена на различных этапах подготовки, оценки реактивной тревоги.

*Процедура:* Методика состоит из двух частей: шкала мотивационного состояния (ШМС) разработанной В.Ф. Соповым и шкала реактивной тревоги (ШРТ) разработанной Ч. Спилбергером. ШМС содержит семь суждений об отношении спортсмена к факторам спортивной тренировки, оценивания которые по четырёхмерной шкале, спортсмен зачеркивает соответствующую цифру справа. ШРТ включает пять характеристик актуального состояния, которые также оценивания по четырёхмерной шкале.

Взаимозависимость тревоги и мотивации позволяет предложить оригинальный метод интерпретации психического состояния через графическую зависимость тревоги от уровня мотивации, в основе которого лежит принцип зоны оптимального реагирования (В.Ф. Сопов, 1993).

### **Шкала мотивационного состояния**

*Инструкция:* Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, так как правильных и неправильных ответов нет.

<sup>5</sup> Сопов, В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В.Ф. Сопов. – М: Академический Проект. 2005. – 206 с.

## Диагностика страха и тревоги у спортсменов

Предложения	Нет, это совсем не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1. Я доволен ходом тренировочного процесса	1	2	3	4
2. В методике тренировки я хочу кое-что изменить	1	2	3	4
3. Я надеюсь на успех в этом сезоне	1	2	3	4
4. В тренировке я во всём активен	1	2	3	4
5. Я думаю, что мои замечания вряд ли что изменят	1	2	3	4
6. Я верю, что методика моей тренировки верна	1	2	3	4
7. Происходящее на тренировки не вызывает у меня особого интереса	1	2	3	4

### **Шкала самооценки тревоги**

*Инструкция:* прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

	Нет, это совсем не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1. Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
2. Я нервничаю	1	2	3	4
3. Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
4. Я доволен	1	2	3	4
5. Я озабочен	1	2	3	4

*Обработка и интерпретация результатов.*

**Мотивация.** Общий итоговый показатель является суммой баллов, соответствующих зачеркнутой цифре в 4-мерной шкале оценки каждого суждения. При этом вопросы 1, 3, 4, 6 оцениваются в соответствии зачеркнутому номеру ответа (т.е. если зачеркнута цифра 1, оценивается в 1 балл, цифра 2 – 2 балла и т.д.), а вопросы 2, 5, 7 оцениваются наоборот: цифра 1 – 4 балла, цифры 2, 3, 4 – соответственно 3, 2, 1 балл.

Общий показатель в шкале может находиться в пределах от 7 (полное отсутствие побуждений к тренировочной деятельности) до 28 (чрезвычайно выраженный уровень мотивации). Оптимальным является уровень в 20–22 балла. Низкие значения в 18–15 баллов наблюдаются у спортсменов, находящихся в глубоком конфликте с тренером, усомнившихся в методике своей тренировки, потерявших шансы на попадание в команду или на достижение целей, значения в 9–11 баллов отмечены у малоквалифицированных спортсменов. Максимальные значения наблюдались у высокотреховых, с пониженным самоконтролем спортсменов (особенно у женщин), находящихся в ситуации «последний шанс», а также у очень молодых и неопытных спорт-

сменов, плохо оценивающих обстановку и себя в ней. Шкала используется, прежде всего, для изучения динамики мотивационного состояния спортсмена, на заключительном этапе подготовки.

**Тревожность.** Общий итоговый показатель является суммой баллов соответствующих зачеркнутой цифре в четырехмерной шкале оценки каждого суждения. При этом вопросы 1, 3, 4 оцениваются в следующем соответствии: цифра 1 – в 4 балла, 2 – в 3 балла, 3 – в 2 балла, 4 – в 1 балл. Вопросы 2 и 5 оцениваются прямо: 1-й – в 1 балл, 2-й – в 2 балла, 3-й – в 3 балла, 4-й – в 4 балла. Общий показатель может находиться в пределах от 5 (низкая тревога) до 20 баллов (высокая тревога, стресс), оптимальным является показатель в 8-10 баллов.

Результаты измерения мотивации и тревоги помещаются на оси координат аналитической системы предстартового состояния (рисунок 2).



Рисунок 2 – Аналитическая система предстартового состояния (В.Ф. Сопов)

Точки пересечения перпендикуляров от точек результатов мотивации и тревоги попадают в квадрат, соответствующий типу психического состояния спортсмена. В заштрихованной зоне находятся оптимальные состояния как для соревнований, так и для тренировки. Количественный анализ отдельных суждений шкалы в целом по команде или группе может являться ценным источником информации и о системе отношений отдельных спортсменов (или команды) к организации учебно-тренировочного процесса, его отдельных параметров, о слабых его звеньях.

### РАЗДЕЛ 3

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА С ПРОЯВЛЕНИЯМИ СТРАХА И ТРЕВОГИ У СПОРТСМЕНОВ

### 3.1. Практические рекомендации спортсменам, тренерам, родителям

*Страх, – это как огонь. Будешь его контролировать – он будет греть, если нет – сгорить!*

#### **Общие рекомендации по оптимизации тревожности спортсмена и преодолению страха**

Особого внимания со стороны тренера и психолога требуют спортсмены, с очень высокой тревожностью. Этот уровень тревожности может порождаться либо реальным неблагополучием спортсмена в наиболее значимых ситуациях тренировки и соревнования, либо являться следствием нарушений в развитии самооценки, возникновении внутриличностных конфликтов. Эти случаи являются существенными, однако они нередко проходят мимо внимания тренеров. Такой высокий уровень тревожности часто испытывают спортсмены, которые ответственно относятся к делу и выступают успешно. Однако, для достижения такого результата они затрачивают невероятно много усилий, чревато возникновением нервных срывов, особенно при усилении требований к спортсмену и усложнении условий деятельности. У таких спортсменов часто наблюдаются выраженные вегетативные реакции и возможны психосоматические нарушения.

Тревожность спортсмена часто обусловлена наличием противоречия между высокими притязаниями и сильной неуверенностью в себе, конфликтностью самооценки. Это заставляет спортсменов, с одной стороны, постоянно добиваться успеха, а с другой, порождает чувство неудовлетворенности, неустойчивости, напряженности и мешает им правильно оценить свое состояние. Как следствие происходит гипертрофия потребности в достижении и она приобретает ненасыщаемый характер. В итоге возникает перегрузка, перенапряжение, снижается работоспособность, повышается утомляемость.

Тренер и спортсмены должны распознавать признаки тревожности:

*Признаки соматической тревожности:* ощущение сухости во рту, сердцебиения, утомления уже в начале разминки; покраснение кожи; частая зевота; позывы к мочеиспусканию; неприятные ощущения в желудке; влажные ладони и ступни; изменение голоса; тремор конечностей, дрожание мышц. Соматическая тревожность часто снижается хорошей разминкой и не так страшна для спортсмена. Надо сформировать настрой на победу.

*Признаки когнитивной тревожности:* головная боль; раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один-два дня до соревнований; нарушение сна, бессонница, сновидения с переживанием невыполненного дела; ощущение неполного отдыха после сна; повышенная раздражительность в общении; выраженная смена молчаливости с болтливостью; отсутствие реакции на любимую музыку; невнимательность к объяснениям тренера и др.

Для предотвращения состояния тревожности у спортсменов Е.М. Хекалов (2003) рекомендует: развивать волевые качества (решитель-



ность, уверенность, самообладание); обеспечивать спортсмена перед соревнованием необходимой информацией для принятия решений; формировать адекватную самооценку; развивать у спортсменов эмоциональную устойчивость; сбалансировать уровень притязаний с возможностями спортсмена; обеспечивать страховку при выполнении упражнений и эмоциональную поддержку перед стартом.

**Рекомендации тренеру по оптимизации тревожности спортсмена и преодолению страха**

Тренер должен готовить всю команду к встрече с ситуативным соревновательным стрессом и тревожностью. Эта подготовка может осуществляться заранее путем ориентации всей группы на предстоящий стресс с постепенным введением тщательно подобранных стрессоров, аналогичных тем, которые могут возникнуть непосредственно на соревнованиях.

Следует также обращать внимание на спортсменов, характеризующихся очень низким уровнем тревожности, т.е. «чрезмерным спокойствием». Такая тревожность может носить компенсаторный, защитный характер и будет препятствовать полноценному развитию личности, что также отрицательно скажется и на продуктивности деятельности. В таблице 3 представлены направления педагогического воздействия тренера на спортсмена с различным уровнем тревожности.

Таблица 3 – Пути педагогического воздействия на спортсменов

Направления воздействия	
для тревожных спортсменов	для не тревожных спортсменов
<ul style="list-style-type: none"> <li>– мягкое, тактичное, внимательное, чуткое отношение к спортсмену перед стартом (не допускать критических замечаний);</li> <li>– обязательное обучение методом регуляции эмоциональных состояний;</li> <li>– удерживание от чрезмерной траты энергии;</li> <li>– дозирование мотивации в соревнованиях путём понижения чрезмерной ответственности за данное выступление, акцентирование внимания спортсмена на технике выполнения упражнения, его красоте, и т.д.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– повышения требовательности, контроль тренера за посещаемостью занятий;</li> <li>– повышения интереса к выступлению в соревнованиях (постановка конкретных целей и т.п.);</li> <li>– повседневный контроль за самостоятельной работой спортсмена;</li> <li>– дополнительное стимулирование перед стартом.</li> </ul>

Тренер может провести ряд групповых бесед о тревожности и страхе, отметив, что признаки тревожности не всегда мешают успешному выступлению. Часто их отсутствие должно беспокоить спортсменов.

Спортсмену следует напомнить, что предсоревновательная тревожность может уменьшиться во время соревнования. Его следует информировать о том, каким образом в результате предсоревновательной тревожности могут нарушиться одни виды, в то время как другие ее компоненты могут существенно улучшиться по той же причине.

Если окажется, что один или более спортсменов в команде проявляют чрезмерную тревожность, то тренер должен попробовать выявить причины их страхов. Это можно сделать в личных беседах тренера со спортсменами, анализируя их автобиографические данные, а в случае, если речь идет о совсем юных спортсменах, обсудить это с их родителями.

Для эффективного преодоления страхов у спортсменов в первую очередь необходимо четко определить источник страхов, с чем связано их возникновение.

Важно установить наличие страхов у спортсменов, определить характер этих страхов с помощью комплекса методов (беседы, анкетирования, наблюдения, тестирования и др.).

Членов команды, у которых имеются постоянные страхи, которые легко падают духом и у кого в стрессовых ситуациях происходит полная дезорганизация деятельности, следует направить на консультацию к психиатру или психологу для постановки более точного диагноза и лечения.

Предупредить страх можно при построении тренировочного процесса, который способствовал бы максимальному накоплению устойчивых положительных условно-рефлекторных связей в ответ на опасную ситуацию. Это можно достичь следующими способами:

- избеганием разговоров об опасности упражнения;
- максимальным расчленением упражнения на фоне его целостного выполнения;
- избеганием преждевременного самостоятельного выполнения упражнения;
- последовательностью в обучении;
- анализом и уточнением деталей техники, учетом замечаний тренера о допущенных ошибках;
- окончанием тренировочного занятия на удачном исполнении опасного упражнения, чтобы сформировать у спортсмена уверенность в своих силах и создать благоприятный эмоциональный фон для последующих занятий;
- созданием профилактических (исключающих травмы) условий тренировки, в том числе обеспечением страховки.

В качестве основных мер для предотвращения состояния страха Е.М. Хекалов (2003) рекомендует:

- обязательное соблюдение в тренировочном процессе принципов доступности, последовательности, алгоритмизации обучения;
- учет степени готовности (физической, координационной, психической) перед разучиванием сложных новых упражнений;
- развитие волевых качеств у спортсменов (смелости, решительности, уверенности);
- предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях;
- использование внушения и самовнушения перед выполнением опасных упражнений, перед встречей с сильным соперником.

### **Рекомендации спортсмену по оптимизации тревожности и преодолению страха**

1. Разберитесь в ситуации. Что стало причиной тревоги? Часто мы склонны преувеличивать, поэтому постарайтесь трезво оценить фактор, обусловивший появление тревоги. Действительно ли причина настолько серьезна? Стоит ли из-за нее так волноваться?

2. Расслабьтесь. Вспомните какой-нибудь хороший эпизод из вашей прошлой жизни, посмотрите комедию, включите успокаивающую музыку или звуки природы (звуки леса, моря).

3. Если ваша тревога обусловлена предстоящим важным событием, тогда представьте в деталях это событие, как оно будет протекать, каких людей вы встретите, о чем поговорите с ними и т.д. В конце обязательно представьте, что вся эта ситуация закончится для вас благополучно.

4. Дышите правильно. Если чувство тревоги никак не может вас покинуть, тогда научитесь правильно дышать. Дышите медленно и глубоко, мысленно представляя, что с выдохом из вас выходят все негативные мысли и страхи. Освойте дыхательную гимнастику. Использовать дыхательные упражнения разного рода одно из таких хороших упражнений «Ха».

Цель: восстановление эмоциональной уравновешенности; развитие стрессоустойчивости.

Встать прямо. Сделать глубокий вдох, разводя руки в стороны, ладони поднимая до уровня груди. Вздохнув, задержать дыхание, представить, что все волнения и переживания накапливаются в воздухе. Затем резкий выдох, при наклоне туловища вперед, бросая руки к носкам. Сильный выброс воздуха приводит к звуку «ХА». Упражнение эффективно, если звук «ХА» вами произносится отчетливо.

5. Используйте различные физические нагрузки. Например, можно использовать знакомые упражнения всем спортсменам «Плавные махи руками».

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие чувственного восприятия, контроля эмоциональных реакций.

Встать прямо, ноги вместе. Медленно поднимать правую руку перед собой, при этом пальцы расслаблены, согнуты в суставах, а ладонь обращена к полу. При подъеме руки постарайтесь ощутить, как ладонь и пальцы становятся теплыми. Если теплота не чувствуется, то замедлите подъем данной руки. После того, как вы подняли ладонь до уровня плеча, распрямите ее параллельно вашему телу, напрягите, выпрямите пальцы и медленно опуская руку, старайтесь почувствовать прохладу при движении вниз. Выполнять 5–10 раз каждой рукой, либо одновременно (по желанию). Затем проделать перекрестное перемещение рук. Например: правую поднимать, а левую руку опускать.

6. Займитесь чем-нибудь полезным. Вы наверняка замечали, что навязчивые мысли появляются именно во время праздного времяпрепровождения. Тогда займитесь физической или умственной деятельностью, освоите какое-то новое дело, вернитесь к своим старым увлечениям и хобби. Такая активность поможет занять ум и отвлечет от тревоги.

7. Иногда чувство тревоги связано с предменструальным синдромом у женщин. В этом случае нужно просто подождать и не принимать в эти дни важных решений.

8. Весенний авитаминоз также может вызвать чувство тревоги. Дефицит некоторых витаминов и микроэлементов приводит к развитию депрессии, неврастении, тревожного состояния и прочих психических расстройств.

9. Иногда тревога связана с чрезмерной усталостью, как умственной, так и физической. Если вы замечаете у себя признаки тревоги, но не можете их объяснить – уделите внимание качеству вашего отдыха и сна.

10. Так же уровень тревоги можно понизить, если о своей тревоге с кем-нибудь поговорить – «выговориться и выплакаться».

Если вы не в состоянии справиться с вашим напряжением, а выступление вот-вот начнется – выпитый не спеша стакан воды или просто почитайте до десяти. Медленно. Контролируя свои вдохи и выдохи. Про себя, не вслух. Это рекомендация врачей и спортивных тренеров.

Особое внимание следует уделять профилактической работе после неудачного выступления спортсмена.

### ***Как пережить поражение в спорте?<sup>6</sup>***

Поражение, проигрыш, неудача – эти ситуации знакомы всем, не только спортсменам. Как часто в таком случае мы слышим от окружающих: «Не переживай, это ерунда!» Такая позиция крайне неверна! Уменьшение глубины переживания проигрыша может негативно сказаться на всей дальнейшей карьере человека, особенно ребенка. Неудачу нужно обязательно эмоционально пережить и извлечь тот опыт, который поможет стать сильнее (взрослее).

Итак, сначала спортсмену надо обязательно дать возможность прочувствовать горе поражения, крах всего, состояние безнадежности. Кому-то лучше это сделать в одиночестве, другому – в присутствии человека, понимающего, но не пытающегося снижать значимость произошедшего. Как показывает практика, спортсмену необходимо от 2–3 до 48 часов на самостоятельное переживание ситуации проигранных соревнований. После этого ему можно предложить выполнить задания, направленные на сознательную переработку ситуации поражения.

**1. Спортсмену дается задание определить, что в данном выступлении было сделано хорошо, несмотря на отрицательный итоговый результат.** Если спортсмен говорит, что «все плохо», психолог и тренер должны помочь. Поиск удачных, положительных моментов, за которые можно похвалить, повышает самооценку, дает источник мотивации и силы для преодоления. «Если хотя бы это у меня хорошо получается, значит я способен на большее».

**2. Спортсмену предлагается назвать 1–2 конкретные проблемы, которые больше всего мешают выступать лучше.** Это те моменты, над которыми в предстоящем периоде подготовки нужно поработать, изменить их.

<sup>6</sup> Тихвинская, Е.О. Психология переживания в спорте: учеб. пособие / Е.О. Тихвинская. – СПб., 2007. – 48 с.

Больше двух задач для работы над собой (одной приоритетной и одной дополнительной – на тот случай, если произойдет сбой в работе над первой) одновременно выделять не стоит. Работать сразу над многими задачами психологически трудно и это не способствует повышению уверенности.

**3. Исключаем употребление фразы «не повезло»!** Эти слова – первый шаг к следующему проигрышу, результат того, что человек подсознательно не желает или не приучен анализировать ситуацию и искать в себе причины своих неудач. Человек, которому «не повезло», ничего не будет менять в себе, а просто будет ждать следующих соревнований, на которых, может быть, повезет больше. Даже если объективно это спорно, все равно полезно иметь установки: «В спорте вообще нет случайностей», «Если я проиграл, то, значит, у меня были ошибки. Если соперник выиграл, то, значит, у него было меньше ошибок».

**4. Спортсмену можно предложить разработать четкий план действий – «что я буду делать, если опять проиграю», «что попробую изменить в своем поведении и своей подготовке».** Этим снимается неопределенность, боязнь неизвестности, и это уменьшает возможный страх неудачи и увеличивает уверенность в возможности решения проблемы. Чтобы избежать поражения, в некоторых случаях нужно сначала принять факт его возможности. Для того чтобы это задание не являлось установкой на поражение, нужно разрабатывать план не самого поражения, а действий после возможного поражения.

**5. Воспитываем в спортсмене психологическое принятие ошибки, установку на то, что ошибки необходимы для развития.** Допустил ошибки – не значит неспособен, ошибаются все. Признание своих ошибок не должно стать чем-то стыдным для спортсмена, это повод поработать, и хорошо, что есть над чем. Вот если ошибок нет – это грозит остановкой творческого роста и развития, если вовремя не поставить себе более сложную задачу. Для обсуждения этой темы в беседе со спортсменом могут использоваться соответствующие вопросы: «Как ты думаешь, над чем тебе нужно работать? Как ты определяешь, что мешает тебе достичь цели? Что ты делаешь, обнаружив ошибку? Что бывает, если ты долго не видишь в своих действиях ошибок, и тренер тебе ничего не говорит?»

Спортсмен, боящийся проиграть, только и думает, как бы не проиграть. Он думает о действиях, которые делать не надо, в результате чего делает именно эти действия. Потому что они были в фокусе его внимания, хотя бы даже и со знаком «НЕ». В поле внимания не остается места для выигранных действий.

Эффективное переживание поражения приводит к тому, что спортсмен перестает бояться отрицательных эмоций, поражения. Это значительно увеличивает вероятность победы!

**Рекомендации родителям по оптимизации тревожности спортсмена и преодолению страха**

Тревога характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям, беспокойству. Одним из видов тревоги является ситуативная тревога, то есть порожденная какой-то конкретной ситуацией, которая реально

вызывает беспокойство. Тревога возникает почти всегда, когда спортсмен вынужден принимать какие-то решения, когда не уверен, что может их осуществить, и когда для него очень важен, ценен результат. Зачастую переживание тревоги настолько парализует спортсмена, что мешает проявить ему свои лучшие качества. Поэтому очень важно понять, как помочь ребенку преодолеть тревожность:

1. Научиться распознавать проявления тревоги ребенка, чтобы не ругать за то, за что нужно пожалеть, не требовать того, что он не может выполнить. Характерные черты тревожных детей: после нескольких недель болезни ребенок не хочет идти в школу, на тренировку; по несколько раз перечитывает одни и те же книги, смотрит одни и те же фильмы, мультфильмы, отказываясь от всего нового; стремится поддерживать идеальный порядок; сильно нервничает во время соревнований, склонен винить себя во всех неприятностях; быстро устает, утомляется, тяжело переключается на другую деятельность; если не удается сразу выполнить задание, отказывается от его дальнейшего выполнения.

2. Проанализировать возможные причины возникновения тревожного поведения. Основными причинами являются: неадекватные требования родителей к возможностям и потребностям своего ребенка; повышенная тревожность самих родителей; непоследовательность родителей при воспитании ребенка; предъявление ребенку противоречивых требований; эффективность (чрезмерная эмоциональность) родителей или хотя бы одного из них; стремление родителей сравнивать достижения своего ребенка с достижениями других детей; авторитарный стиль воспитания в семье; гиперсоциальность родителей: стремление родителей все делать правильно, соответствовать общепринятым стандартам и нормам (Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова, 1998; А.И. Захаров, 1997 и др.).

3. Мама и папа должны помнить о негативном влиянии их собственного поведения и состояния (большое количество запретов, необоснованных замечаний, окриков, приказов) на повышение уровня тревожности их ребенка. Взрослым следует избегать противоречий в своих действиях, словах, поступках.

4. Тревожный ребенок особенно нуждается в безусловной любви родителей, в ласке и внимательном отношении. Честность, доверие, безусловное принятие – основа эмоционального благополучия ребенка. Он должен знать: он хороший, любимый. Важно сохранить эмоционально глубокие отношения с ребенком для оказания ему помощи и поддержки. Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.

5. Стараться в любой ситуации искать плюсы («нет худа без добра»): ошибки – это важный опыт, ты понял, что нужно повторить, на что обратить внимание... Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.

6. Тревожного ребенка лучше готовить заранее к жизненным переменам и важным событиям – оговаривать то, что будет происходить. Помогая ребенку преодолеть тревогу – необходимо создать условия, в которых ему будет менее страшно. Делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошед-

шем времени: «Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось ...»

7. Если ребенок не говорит открыто о трудностях, но у него наблюдаются симптомы тревожности, поиграйте вместе, обыгрывая через игру с солдатиками, куклами возможные трудные ситуации, может быть ребенок сам предложит сюжет, развитие событий. Через игру можно показать возможные решения той или иной проблемы.

8. Важно научить ребенка (и учиться самим) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции. Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т. е. телесного контакта.

Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время. С тревожными детьми рекомендуется проводить работу в трех направлениях:

1. Повышение самооценки.
2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
3. Снятие мышечного напряжения.

**Повышение самооценки.** Повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Следует чаще хвалить ребенка его даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей. Однако ваша похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. Причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить ребенка. Можно оформить стенд "Звезда недели", на котором раз в неделю вся информация будет посвящена успехам ребенка.

**Обучение детей умению управлять своим поведением.** Если у ребенка проявляется тревога при выполнении заданий, не рекомендуется проводить какие-либо виды работ, учитывающие скорость. Нельзя подгонять и торопить их.

Обращаясь к тревожному ребенку с просьбой или вопросом, желательно установить с ним контакт глаз: либо вы наклонитесь к нему, либо приподнимите ребенка до уровня ваших глаз.

Совместное со взрослым сочинение сказок и историй научит ребенка выражать словами свою тревогу и страх. И даже если он приписывает их не себе, а вымышленному герою, это поможет снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой-то мере успокоит ребенка.

Обучать ребенка управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях можно и нужно в повседневной работе с ним. Полезно применять в работе с тревожными детьми ролевые игры. Разыгрывать можно как знакомые ситуации, так и те, которые вызывают особую тревогу ребенка (например, ситуация «боюсь тренера» даст ребенку возможность поиграть с куклой, символизирующей фигуру педагога).

**Снятие мышечного напряжения.** Желательно при работе с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт. Очень полезны упражне-

ния на релаксацию, техника глубокого дыхания, занятия йогой, массаж и просто растирания тела. Можно также устроить импровизированный маскарад, шоу. Для этого надо приготовить маски, костюмы или просто старую взрослую одежду. Участие в представлении поможет тревожным детям расслабиться. А если маски и костюмы будут изготовлены руками детей (конечно, с участием взрослых), игра принесет им еще больше удовольствия.

### ***Борьба со страхом в спорте***

*(рекомендации спортивного психолога научно-практического центра спортивной медицины А. Киняшова)<sup>7</sup>*

Ребёнок упал с велосипеда и теперь боится на нём кататься или травмировался, катаясь на коньках, в результате больше на лёд даже не ступает. Ну, или вообще в принципе бывает так, что некоторым детям страшно любое испытание, будь то лазание по лесенке или прыжок через препятствие и так далее. Знакомая ситуация? Думаем, что да. Между тем любому чаду просто необходимо движение, а значит, и занятия физической культурой.

Так как же бороться со страхом перед спортом?

Во-первых, ни в коем случае не бороться, словно со щитом против врага. Во-вторых, не наказывать за трусость. Страх – это эмоция, отвечающая за сохранение нашей жизни. И она присуща абсолютно каждому из нас. К примеру, одно дело, когда я иду по бревну, перекинутому через пропасть, другое – когда это бревно лежит на земле. И если родители начнут за страх критиковать своё чадо, то они тем самым накладывают запрет на чувства. И ребёнок задаётся вопросом: «Как же так, мне же страшно, а мама и папа говорят, что всё это ерунда?». Эмоции никуда не исчезнут, а останутся сидеть внутри, забравшись в дальний угол и накапливаясь. А затем всё это может проявиться совсем не лучшим образом.

Так что лучше поддержите своего маленького трусишку, поговорите с ним, и не просто между мытьём посуды и приготовлением обеда, а внимательно, специально уделив для этого время. Дайте понять ребёнку, что вы рядом с ним, что он в безопасности, и вы всегда готовы оказать ему помощь.

Можно попробовать с ребёнком нарисовать свой страх, какой он именно. Затем получившееся страшное чудовище нужно порвать, выбросить или сжечь. Либо возьмите краски и цветные карандаши и предложите своему чаду сделать этот страх добрым. Можно также поинтересоваться у ребёнка, чего именно хочет этот страх? Таким образом, родители посмотрят на то, что беспокоит малыша, его глазами.

У нашей читательницы Н.Будиной дочери шесть лет, и девочка, сетует мама, ужасная трусиха. Боится даже с небольшой горки скатиться на санках. Что делать, не знаем, – делится женщина. – Осенью дочка пойдёт в школу, надо бы её в какую-нибудь спортивную секцию определить, но как, если она даже катания с горки боится. Психолог советует родительнице в первую очередь побеседовать с девочкой. Возможно, предполагает А.Куняшов, ей элементарно не хо-

<sup>7</sup>Малета О. Как бороться со страхом перед спортом? Сделай страх смешным// [Электронный ресурс]. – 20.05.2013. – №27712015. – Режим доступа: <http://www.gornovosti.ru/tema/stadion/kak-borotsya-so-strakhom-pered-sportom38339.htm>. – Дата доступа: 14.02.2015.



чется кататься на этих санках, вот она и говорит, что ей страшно. Ну а самая лучшая рекомендация в такой ситуации – это визит к специалисту, поскольку в каждой конкретной ситуации нужно разбираться детально. Появление страха имеет разную почву. Может быть, ранее ребёнок сильно ударился, свалившись с санок, или в семье не всё благополучно, и девочку пугает какая-то неопределённость, некий хаос, а может причиной всему – родовая травма.

Ну и, конечно же, не забывайте, что лучше заниматься спортом со своими детьми вместе – плавать, кататься на велосипеде, совершать долгие прогулки на природе. В лесу или на полях дети могут вдоволь резвиться, лазить по деревьям, балансировать на брёвнах и прыгать через ручьи. Родители должны объяснить детям, что даже известным спортсменам приходится бороться со страхом, но они знают уловки, которые помогают преодолевать неуверенность.

### ***Страх воды, или Как правильно не бояться плавать (Н.И. Козлов)<sup>8</sup>***

Море большое, а ребенок – маленький!

Легче всего дети учатся плавать, когда играют друг рядом с другом в догонялки. Догонялки на воде, когда нужно уплыть от преследования любым способом – игра достаточно агрессивная, но именно это помогает. Когда ребенок забывает про свои страхи, он просто плывет. А потом обнаруживает, что плывет, и если у него нет выгоды поддерживать свой страх, то понимает, что его страх не страшный, а плавать он хорошо умеет.

Яркий вариант возврата смелого плавания дан в рассказе Б. Раевского «Шок». С другой стороны, помним: «Умные дети не боятся ничего, но осторожны и родителей слушают». Обязательно!

На воде чаще всего тонут дети, которые не боятся ничего и не думают ни о чем, и дети, которые боятся всего. Бабушки пугают ребенка своими рассказами, как «один непослушный ребенок не послушался старших, пошел плавать один и утонул», мамы пугают детей своей тревожностью, папы - бросанием в глубокую воду.

Не пугайте ребенка!

Страх воды на воде может привести к смерти в казалось бы абсолютно безопасном (для того, кто не боится) месте. Чтобы подобных страхов не было, детей не пугайте, а учите их хорошо плавать и учите думать, куда нырять и куда не заплывать.

Если вы или ваш ребенок боитесь плавать, начните с упражнения «Поплавок». Заходишь в воду по грудь, лучше в неглубоком бассейне - чтоб совсем не страшно, вдыхаешь воздух, задерживаешь дыхание, наклоняешься и поднимаешь ноги от дна. И... Не тонешь.

Фишка в том, что человек сам по себе в воде не тонет. Человек тонет, когда начинает глотать воду и начинает от этого паниковать. В отличие от плавания на скорость, само по себе удержание на воде не требует практически никаких физических усилий. Исключение: быстро устают в воде те, кто

<sup>8</sup>Психологос. Энциклопедия практической психологии // [Электронный ресурс]. – 2009-2015. – Режим доступа: [http://www.psychologos.ru/articles/view/strah\\_vodyzpt\\_ili\\_kak\\_pravilno\\_ne\\_boyatsya\\_plavat](http://www.psychologos.ru/articles/view/strah_vodyzpt_ili_kak_pravilno_ne_boyatsya_plavat)Дата доступа: 14.02.2015.

боятся хлебнуть воды, голову в воду не опускают и, напротив, стараются держать её на водой как можно повыше...

Поэтому, чтобы в воде не уставать и не бояться воды, научитесь нырять. А после этого – научитесь плавать под водой, задерживая дыхание. Это очень просто, это получается даже у детей до года. Попробуйте – у вас получится также.

Если детей учить весело и мелкими шажками, без всяких страхов практически любого ребенка старше 4 лет можно научить плаванию за полчаса максимум. Шаги (все на мелкой воде):

1. Затаить дыхание и присесть, коротко погружаясь с головой под воду. Насколько раз.
2. То же самое – подольше оставаясь с головой под водой.
3. Вдохнуть, погрузиться под воду и выдохнуть в воду.
4. Упражнение "Поплавок". Посоревноваться, на сколько долго можно делать «Поплавок».
5. Делать «Поплавок» и выдыхать в воду.
6. Нырнуть под воду и проплыть под водой. Подольше проплыть под водой.
7. Вдохнуть, подольше проплыть под водой, чтобы всё выдохнуть в воду.
8. Как будто нырнуть и проплыть с головой, погруженной в воду, хотя в реальности плыть по поверхности воды.
9. В такой поверхностном плавании последить за руками и ногами, чтобы плыть как лягушка (будущий брасс).
10. В таком поверхностном плавании поучить себя движениям рук и ног, как при кроле, но голова всё время под водой.
11. Когда будут отработаны движения рук и ног, как в брассе, начать поднимать голову для вдоха – и выдыхать в воду.
12. Когда будут отработаны движения рук и ног, как в кроле, начать поворачивать голову для вдоха – и выдыхать в воду.

Ну и всё. Засекайте время!

Да, и никаких надувных нарукавников, кругов и ласт: это будет мешать будущему обучению уже грамотному плаванию. Вы научили ребенка плавать и не бояться воды, а вот правильному плаванию вашего ребенка может научить только грамотный тренер.

### **3.2. Психологическая помощь спортсмену при переживании страха и тревоги**

*Страх* – это чувство, которое возникает на первых этапах консультирования. Это может быть страх какого-либо события, другого человека. Страх характеризуется тем, что у человека возникает повышенное внимание к опасной ситуации, человеку, событию (реально произошедшему или мнимому). Если страх у спортсмена возникает постоянно, причем безобъектный, всеохватывающий ужас, можно предположить, что он регрессирует к раннему младенчеству (0-2 мес.). В случае тотального страха или ужаса спортсмен

всю энергию тратит на обеспечение своей безопасности, пытается спрятаться, укрыться, стать незаметным. Психологу нужно «выращивать» такого спортсмена, «вычерпывать» ужас, переходя от ужаса к страху, от страха – к беспокойству.

*Тревога* – это самая ранняя младенческая эмоция. Тревога возникает в ситуации слияния, там и тогда, когда это слияние находится под угрозой. Состояние слияния поддерживается без специально осознаваемой ориентации и специально направленного контроля, у человека одинокое сомневающееся «Я», порождающее страх изоляции, растворяется в «Мы». На данном этапе психолог выполняет функцию поддержки-контакта, и должен быть готов к проявлению тревоги, поскольку развитие самосознания усиливает тревогу.

Вначале нужно выяснить, чего боится спортсмен. Чем более ясную проекцию страха удастся построить клиенту, тем более успешной будет работа. Очень важный момент – это вербализация своего страха в режиме общей беседы, само проговаривание уже несет терапевтический эффект. Часто спортсмен отрицает само слово «страх», тогда предпочтительнее более мягкие термины, например, «опасение». При работе со страхом и тревогой часто используют техники рисования, лепки страха, для того, чтобы можно было увидеть: вот спортсмен, а вот его страх.

Арт-терапия применяется для развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. С точки зрения классического психоанализа, основным механизмом коррекционного воздействия в арт-терапии является механизм сублимации. По мнению К. Юнга, искусство в значительной степени облегчает процесс индивидуализации саморазвития личности на основе установления зрелого баланса между бессознательным и сознательным «Я».

Важнейшей техникой арт-терапевтического воздействия является техника активного воображения – визуализация, направленная на то, чтобы столкнуть лицом к лицу сознательное и бессознательное и примирить их между собой посредством аффективного взаимодействия.

Будучи напрямую связанным, с важнейшими функциями (зрение, двигательная координация, речь, мышление), рисование не просто способствует развитию каждой из этих функций, но и связывает их между собой. Рисуя, человек дает выход своим чувствам, желаниям, мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными, травмирующими образами. Таким образом, рисование выступает как способ постижения своих возможностей и окружающей действительности, как способ моделирования взаимоотношений и выражения различного рода эмоций, в том числе и отрицательных, негативных. Поэтому рисование широко используют для снятия психического напряжения, стрессовых состояний, при коррекции неврозов, страхов.

Проективный рисунок может использоваться как в индивидуальной форме, так и в групповой работе. Основная задача проективного рисунка состоит в выявлении и осознании трудно вербализуемых проблем, переживаний клиентов. Это особенно эффективно в детском возрасте при коррекции страхов методом рисуночной терапии.

Рисуя свой страх, спортсмен – разотождествляет себя от него, и может более объективно оценивать его угрозу. Он даже может посмеяться над ним, увидев этот страх и почувствовав свою власть над ним (ведь это он его нарисовал и в его воле порвать, перерисовать, сжечь – сделать все, что угодно). Тем самым, в бессознательном снимаются блоки, и человек освобождается от страха.

Далее важно выяснить, как давно этот страх существует, как он возник, поддерживается, как себя ведет спортсмен, когда возникает это чувство. Чем подробнее будет описано поле, в котором существует страх и тревога, тем более ясной станет потребность, стоящая за ним. Далее необходимо выяснить, какие позитивные функции страх выполняет в жизни спортсмена (для чего он нужен. Даже если спортсмен отрицает какую бы то ни было хорошую сторону страха. Психологу нужно поддержать интерес к этому исследованию. Самое худшее, что можно сделать с любой эмоцией, – это пытаться ее игнорировать или пытаться запретить ее себе, убрать «напрямую», «вырезать». Важен оптимальный уровень страха и конструктивное его использование.

В процессе консультирования можно использовать следующие приемы (по Е.О. Тихвинской, 2007):

- «Проживание страха до конца». Спортсмену предлагается представить всевозможные варианты последствий, в случае если опасения оправдаются. Это позволяет преждевременно, до важной соревновательной ситуации исчерпать фантазии и представления на которые спортсмену приходится тратить много энергии. В процессе следует задавать конкретизирующие вопросы, усиливая значения ответов и погружая в переживания. Подобными вопросами надо прокрутить цепочку до самого конца и до самого плохого. Пример: Спортсмен - «Я опасаясь ошибки», вопросы - «Что будет, если ты ошибешься?», «Будет неприятно», «Что именно неприятно?», «Денег не дадут (уважать не будут, план сорвется, в глаза кому-то смотреть не смогу и т. п.)», «Что будет, если (денег не дадут, уважать не будут, сам в себе разочаруюсь)?». Это позволит уменьшить неосознанные переживания, спрогнозировать поведение в ситуации неуспеха, выявить основную причину страха – тогда работа со страхом будет более эффективна; работа с заместителем основной причины менее эффективна.

- «Представление последовательности предстоящих действий». Спортсмен предлагается «прокрутить» собственные действия в различных вариантах развития событий. Детальное представление предстоящей деятельности уменьшает информационную неопределенность, увеличивает шансы заранее обратить внимание на слабые места подготовки и приложить к ним дополнительные усилия, подготавливает нервную систему к предстоящим вариантам развития событий. Возможны следующие ошибки в данной психотехнике: обобщенное, непоследовательное представление (не выполняет вышеописанных функций); представление неудачных вариантов (провоцирует их исполнение). Вместо этого рекомендуется сосредоточить внимание на том, что нужно сделать (как можно более детально). Эффективность данного упражнения зависит от уровня управления вниманием и от определения того, почему возникло именно такое опасение, т. е. какие именно действия вызывают опасение и страх.

Если страх и тревога спортсмена становятся осознанными, то на следующем этапе становится возможной работа через тело, дыхание и сознание.

Весь жизненный опыт человека отражается в его теле, связан с эмоциями и относительно осмыслен. Это означает, что любая серьезная перемена в мышлении, а, следовательно – в его поведении и эмоциональной сфере, обусловлена изменениями в функционировании его тела. С этой точки зрения наиболее важны две функции – дыхание и движение. И то, и другое оказывается нарушенным у человека, страдающего эмоциональным расстройством, что проявляется в хронических мышечных напряжениях, изменении контекстуальности дыхания. Если человек испуган, встревожен или выполняет физическую работу – дыхание учащается, если же расслаблен, умиротворен – дыхание становится поверхностным и неглубоким.

Путь осознания напряжения, а, следовательно, и неразрешимого эмоционального конфликта заключен в «оживлении» тела с помощью дыхания. Вильгельм Райх (1934) в свое время отметил, что когда человек воздерживается от выражения какой-либо мысли или чувства, он задерживает дыхание. Освобождая дыхания, мы освобождаем поток мыслей и эмоций. При дальнейшей работе освобожденное дыхание помогает человеку прожить подавленные эмоции, переструктурировать негативный жизненный опыт. Вдох – это активный процесс, предполагающий определенную долю агрессии по отношению к среде. Люди, у которых есть проблемы с вдохом, как правило, не строят активных контактов со средой, часто испытывают сложности с достижениями, постановкой целей, могут находиться в деструктивных отношениях и т.д. Выдох – это пассивная процедура, символический аспект «освобождения», «отпускания». Люди, у которых есть проблемы с выдохом, как правило, тяжело отдаются своим телесным ощущениям, удовольствию, тяжело переносят расставания, стремятся всё контролировать и т.д. Сознательное наблюдение, балансировка процесса дыхания корректируют психологические затруднения, однако это требует постоянного самонаблюдения.

Один из самых энергоемких процессов у человека - нервное напряжение. Существуют различные способы снижения его уровня. В силу того, что в процессе эволюции нервное напряжение тесно сопрягалось с мышечным, одним из способов достижения нервно-психологической релаксации является мышечная релаксация, то есть полное расслабление мышц тела.

Начало научной разработки метода мышечной релаксации было положено Э. Джекобсоном, он предположил, что существует прямая зависимость между тонусом скелетной мускулатурой и различными формами отрицательного эмоционального возбуждения. Джекобсон создал систему специальных упражнений, техники «прогрессивной релаксации», которая представляет из себя курс систематической тренировки по произвольному последовательному расслаблению всех мышц тела. Техника произвольного расслабления мышц при аффективных состояниях (страх, тревога, смущение и т. д.), способствует снятию эмоциональной напряженности, а так же позволяет предупредить возникновение этих состояний. Рекомендуются использовать данный метод в качестве симптоматического средства при тревожных состояниях, неврозе тревожного ожидания, неврозе страха и различных фобиях.

Комплексным методом снижения эмоциональной восприимчивости по отношению к определенным ситуациям является систематическая десенсибилизация – форма поведенческой психотерапии. Этот метод разработан Дж. Вольпе (1974) на базе экспериментов И.П. Павлова по классическому обусловливанию. В процессе работы психолог пытается добиться угашения условного рефлекса, в качестве которого выступает переживание страха на объективно нейтральные стимулы, связав эти стимулы с приятным подкреплением. Согласно Дж. Вольпе, торможение реакций страха имеет три этапа:

- 1) составление списка пугающих ситуаций или стимулов с указанием их значимости или иерархии, так называемый «Лист иерархии страхов»;
- 2) обучение какому-либо методу мышечной релаксации с целью формирования навыка создавать физическое состояние, противоположное состоянию при эмоции страха;
- 3) поэтапное предъявление пугающего стимула или ситуации в сочетании с применением метода мышечной релаксации.

Предложенные методы можно комбинировать и включать в процесс подготовки спортсменов как в индивидуальном, так и в групповом формате.

### ***Программа тренинга «Приручение страха»***

Тренинг направлен на работу с состоянием волнения перед спортивными соревнованиями.

Цель тренинга – научить самобилизоваться в стрессовых ситуациях и справиться с эмоциями волнения и страха.

В тренинге используются следующие методы: арт-терапия, активная визуализация, мини-лекция, релаксационная гимнастика по Джекобсону, дыхательная техника, упражнения на разогрев и концентрацию внимания.

Формат работы 3 дня, занятие длится 1 час. 20 минут.

#### *День 1*

Время, мин.	Описание блока работы	Цель упражнения
15	Приветствие, объявление цели встречи, представление ведущих. Разъяснение понятия «тренинг», цели тренинга. Принимаются общие правила группы.	Знакомство, установление контакта с группой
5	Разминочное упражнение «Строимся по цвету глаз»	Разогрев
10	Мини-лекция. Темы: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разбираем понятие волнение, страх, тревога, стресс. Взаимосвязь понятий.</li> <li>• Классификация страхов.</li> <li>• Объяснение физиологических механизмов страха.</li> <li>• Для чего нам нужен страх? Позитивные функции страха. Примеры.</li> </ul>	Ознакомление с механизмами возникновения стресса, о природе волнения и способах их преодоления
50	Арт-терапия, - визуализация, рисунок (релаксационная музыка) Рисунок	Расслабление, отделение собственного страха, взаимодействие с ним

*День 2*

10	Упражнение «Поменяйтесь местами»	Концентрация внимания, разогрев, сплочение
40	Упражнения на внимание	Контроль за собственным состоянием, эмоциональная мобилизация
10	Дыхательная техника	Расслабляющее воздействие
20	Упражнение «Все получится»	Осознание и принятие своих эмоций в стрессовых ситуациях, получение поддержки

*День 3*

5	Упражнение «Зарядка»	Выявление лидера, разогрев, сплочение
25	Упражнение на релаксацию мышечных зажимов	Релаксация мышечных зажимов, методика для самостоятельной работы с мышечным панцирем
20	Упражнение «Скульптор и глина»	Акцентирование внимания на телесном аспекте эмоций, развитие способности к эмпатии
10	Визуализация (релаксационная музыка)	Символическое прощание со страхом, разотождествление с ним
10	Заключительное упражнение: «Комплимент»	Развитие умения видеть в любом человеке положительное
10	Подведение итогов, обратная связь	

**«Дневник работы со страхами»<sup>9</sup>**

Часто страх становится препятствием для достижения поставленных нами целей. На страницах данного дневника вы можете познакомиться с методами самостоятельной работы со страхами.

1. Осознайте свой страх. Признайтесь себе, что он есть.
2. Попробуйте понять, откуда страх и о чем он вас предупреждает.
3. Подумайте о своих возможностях и способностях, которые могут вам помочь.
4. Сравните свой страх с другими, более сильными.
5. Представьте, что все, чего вы боялись, уже произошло.
6. Так же помогает принцип «полной загрузки» - преодолевают мрачные мысли, страх и тревога, засучите рукава и займитесь делом - лучше физической работой.
7. Попробуйте сделать следующее упражнение, которое поможет понять и начать преодолевать ваш страх. «Представьте, что вам дали чудо лекарство и вы больше не испытываете страхов, тревоги, нерешительности и неуверенности. Вы освободились от внутренней цензуры, внешнего давления.

<sup>9</sup> У психолога Киселевской Светланы «Судьба улыбается тому, кто хочет видеть эту улыбку». Самотерапия страха // [Электронный ресурс]. – 2015. – Режим доступа: <http://psiholog-dnepr.com.ua/be-your-own-therapist/dnevnik-raboty-so-strakhami> – Дата доступа: 14.02.2015.

Действие чудо лекарства продолжается неделю.

Запишите:

- Что вы будете делать за эту неделю?
- Что говорить?
- Какой станет ваша жизнь?
- Как вы будете себя чувствовать?
- Как вы проживете эту неделю?

Описывайте как можно подробнее и красочнее.

После того, как вы все написали, прочтите очень внимательно и ответьте на вопросы:

- Что из того, что вы написали, вы уже делаете или можете сделать уже сейчас и без лекарства?
- Что вы будете делать, когда исчезнет ваш страх?
- К чему вы стремитесь?

### Изучите карту своего страха

1. Нарисуйте телесную карту своего страха.
2. Как и где страх ощущается? (стеснение дыхания, сердцебиение, побледнение, покраснение, пот, дрожь, головокружение, напряжение и скованность в определенных группах мышц, например лица или брюшного пресса, закладывание ушей и т.д.)
3. Какие признаки самые постоянные? Какие из них возникают раньше, какие уходят позже? В каких случаях как?
4. Если страхов несколько, подумайте что их объединяет, есть ли у них общий корень в характере, прошлых переживаниях или теперешнем положении.
5. Отслеживайте появление этих признаков даже при небольшой степени беспокойства. Это поможет в дальнейшем управлять своим состоянием.

### Работа со страхами

1. Нарисуйте то, чего вы боитесь – свой страх.
2. Что вы чувствуете, глядя на свой рисунок?
3. Покажите, где ваш страх, где он в вас прячется?
4. Вопросы относительно объекта страха:
  - что этот нарисованный объект делает?
  - почему и для чего он делает это?
  - что он получает или чувствует, когда делает это?
  - что ему нужно для того, чтобы он перестал это делать раз и навсегда?

В результате ответов в вашем воображении появится другой образ страха, отличающийся от нарисованного ранее.

Нарисуйте измененный положительный образ.

- Каково ваше отношение к этому нарисованному объекту и телесные ощущения, связанные с новым образом и новым отношением к нему?

Что в этих двух рисунках общего и чем они отличаются?

- Как изменилось ваше отношение к нарисованному страху, который «перевоспитался» и «стал другим, хорошим», и как изменились в связи с этим телесные ощущения?

Напишите рассказ о страхе.

Напишите письмо своему страху.

В результате всей проделанной работы, вы почувствуете, что от вашего страха не осталось и следа...



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для повышения эффективности и надежности соревновательной деятельности спортсменов, наиболее полной реализации их потенциальных возможностей необходима организация системы психологического сопровождения. В психологическом сопровождении большое внимание должно уделяться системе психотерапевтических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов психических качеств и состояний, необходимых для наилучшей подготовки к соревнованиям и успешного выступления на них. Среди них важное значение имеют обеспечение оптимального уровня тревоги, эффективное преодоление возникающих у спортсменов страхов для достижения наивысшего спортивного результата.

Данное издание «Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика)» посвящено актуальной проблеме изучения особенностей проявления страха и тревоги в спортивной деятельности, их диагностике, профилактике и преодолению. Рассматриваемая проблема является значимой для практической профессиональной деятельности тренера и спортивного психолога. Отдельные материалы могут быть полезны родителям и самим спортсменам.

В данной работе компактно изложены основные вопросы в области психологии страха и тревоги, сделан упор на практическое овладение основами знаний и их использовании в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях.

Представленный в методических рекомендациях диагностический инструментарий адаптирован к спортивной деятельности, большинство из них уже было апробировано на выборке спортсменов различных видов спорта. Полученные данные могут служить исходной предпосылкой для организации психотерапевтической и психокоррекционной работы со спортсменами. В выборе и применении конкретных приемов регуляции страха и тревоги большое значение имеет правильный учет индивидуальных особенностей того или иного спортсмена.

Особое внимание уделено организации практической работы при переживании страха и тревоги у спортсменов. Отдельный раздел посвящен методическим рекомендациям, которые адресуются всем участникам педагогического процесса: тренерам, спортсменам, родителям. Для спортивного психолога подобран материал для углубленной работы с проблемами страха и тревоги. Представлена программа тренинга и приведен фрагмент методики работы со страхами.

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Астапов, В.М. Тревожность у детей / В.М. Астапов. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – 224 с.
2. Березин, Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. – Л.: Наука, 1988. – 546 с.
3. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности / Л.И. Божович. – М.: Изд-во МОДЭК, 1995. – 352 с.
4. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – М.: Филинь, 1996. – 472 с.
5. Бороздина, Л.В. Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний / Л.В. Бороздина, Е.А. Залученова // Вопросы психологии. – СПб.: Речь, 1993. – 200 с.
6. Бреслав, Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве / Г.М. Бреслав. – М.: Педагогика, 1995. – 181 с.
7. Бремс, К. Полное руководство по детской психотерапии / К. Бремс; пер. с англ. Ю. Брянцевой. – М.: Эксмо-Пресс, 2002. – 640 с.
8. Бурлачук, Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов. – СПб.: Питер, 2006. – 528 с.
9. Волков, И.П. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов / И.П. Волкова, Н.С. Цинуровой. – М.: Советский спорт, 2005. – 286 с.
10. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов – М.: Физкультура спорта, 1986. – 208 с.
11. Диагностика и коррекция психических состояний у спортсменов: сб. науч. тр. / Ленингр. науч. - исслед. ин-т физ. культуры; ред. кол.: П.В. Бундзен, Ю.Я. Киселев (гл. ред.). – Л.: ЛНИИФК, 1989. – 173 с.
12. Захаров, А.И. Дневные и ночные страхи у детей / А.И. Захаров. – СПб.: СОЮЗ, 2000. – 448 с.
13. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Формы и методы работы со сказками / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2006. – 240 с.
14. Игумнов, С.А. Основы психотерапии детей и подростков / С.А.Игумнов. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2001. – 176 с.
15. Изард, К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. – СПб. : Питер, 2000. – 146 с.
16. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства, 2-е изд. / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 783 с.
17. Карпенко, Н. Диференціація та діагностика окремих видів страху у дітей / Н. Карпенко // Початкова школа. – 2002. – № 3. – С. 4–7.
18. Киселёв, Ю.Я. Победы! Размышления и советы психолога спорта / Ю.Я. Киселев. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 328 с.
19. Кларк, Л. SOS. Обуздай свои эмоции. Как справиться с тревогой, гневом и депрессией / Линн Кларк; пер. с англ. М. Колесниковой. – М.: Астрель: АСТ, 2007. – 301 с.
20. Климова, Ю. Нарисуй свой страх (Как избавить детей от чувства страха) / Ю. Климова // Семья и школа. – 1999. – № 9. – С. 18–19.

21. Коломинский, Я.Л. Психическое развитие детей в норме и патологии / Я.Л. Коломинский, Е.А. Панько, С.А. Игумнов. – СПб.: Питер, 2004. – 408 с.
22. Коробейников, И.А. Нарушения развития и социальная адаптация / И.А. Коробейников. – М.: ПЕР СЭ, 2002. – 192 с.
23. Кретти, Б.Д. Психология в современном спорте / Б.Д. Кретти; пер.: Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 222 с.
24. Куликов, Л.В. Психические состояния / Л.В. Куликов. – СПб.: Питер, 2001. – 512 с.
25. Кьеркегор, С.П. Страх и тревога / С.П. Кьеркегор // Тревога и тревожность. – СПб.: Питер, 2001. – С. 7–17.
26. Лебедева, Л.Д. Велики ли глаза у страха? / Л.Д. Лебедева // Школьный психолог. – 2000. – №19. – С. 8–17.
27. Микляева, А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция / А.В. Микляева, П.В. Румянцева. – СПб.: Речь, 2004. – 248 с.
28. Мэй, Р. Краткое изложение и синтез теорий тревожности / Р. Мэй // Тревога и тревожность. – СПб.: Питер, 2001. – 223 с.
29. Нардонэ, Дж. Страх, паника, фобия: краткосрочная терапия / Дж. Нардонэ. – М.: Психотерапия, 2008. – 352 с.
30. Неверкович, С.Д. Основной источник страха у борцов и пути его преодоления / С.Д. Неверкович, А.Ф. Попова // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 8. – С. 23–28.
31. Немчин, Т.А. Состояния нервно-психического напряжения: монография / Т.А. Немчин. – М.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1984. – 101 с.
32. Оклендер, В. Окна в мир ребенка / В. Оклендер. – М.: Класс, 1997. – 336 с.
33. Панфилова, М.А. Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов, родителей / М.А. Панфилова. – М.: Изд-во «ГНОМи Д», 2002. – 160 с.
34. Панфилова, М. А. Страхи в домиках. Диагностика страхов у детей и подростков / М.А. Панфилова // Школьный психолог. – 1999. – № 8. – С. 10–12.
35. Панфилова, М.А. Тревожность и её коррекция у детей / М.А. Панфилова // Школа здоровья. – 2006. – № 1. – С. 17–28.
36. Пономарева, М.С. Возрастно-половые особенности эмоциональности школьников 9–17 лет и ее восприятие учителями: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / М.С. Пономарева. – СПб., 2005. – 159 с.
37. Практикум по возрастной психологии: учеб. пособие / под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2010. – 694 с.
38. Прихожан, А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности / А.М. Прихожан // Психологическая наука и профилактика. – М.: Наука, 1998. – 200 с.
39. Психотерапия детей и подростков / под ред. Ф. Кендалла. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2002. – 432 с.
40. Рейковский, Я.В. Экспериментальная психология эмоций / Я.В. Рейковский. – М.: Прогресс, 1979. – 392 с.

41. Родионов, А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 112 с.
42. Сопов, В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В.Ф. Сопов. – М.: Академический Проект, 2005. – 206 с.
43. Стресс и тревога в спорте. Междунар. сб. науч. ст. / сост. Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 287 с.
44. Тихвинская, Е.О. Психология переживания в спорте: учеб. пособие / Е.О. Тихвинская. – СПб., 2007. – 48 с.
45. Фрейд, З. Введение в психоанализ: Лекции / З. Фрейд; авторы очерка о Фрейде Ф.В. Бассин и М.Г. Ярошевский. – М.: Наука, 1989. – 456 с.
46. Фрейд, З. Запрещение, симптом и страх / З. Фрейд // Тревога и тревожность. – СПб.: Питер, 2001. – 678 с.
47. Хекалов, Е.М. Неблагоприятные психологические состояния спортсменов / Е.М. Хекалов. – М.: Советский спорт, 2003. – 64 с.
48. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. – М.: Айрис - пресс, 2004. – 353 с.
49. Шишова, Т.Л. Страхи – это серьезно. Как помочь ребенку избавиться от страхов / Т.Л. Шишова. – М.: Искатель, 1997. – 94 с.
50. Эберлейн, Г. Страхи здоровых детей / Г. Эберлейн; пер. с нем. Ю. Лукьянова. – М.: Знание, 1981. – 192 с.
51. Ялом, И.Д. Лечение от любви и другие психотерапевтические новеллы / И.Д. Ялом; пер. с англ. А.Б. Фенько. – М.: Независимая фирма «Класс», 1997. – 288 с.
52. Яхин, К.К. Клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний / К.К. Яхин, Д.М. Менделевич // Клиническая и медицинская психология: Практическое руководство. – М., 1998. – С. 545–552.
53. Costas, I.K. Inside sport psychology / I.K. Costas, P.C. Terry. – Champaign: Human Kinetics, 2010. – 235 p.
54. Diagnostic and statistical Manual of Mental Disorders / American Psychiatric Association. – Washington, 2000. – 955 p.
55. Endler N.S. The analysis of construct that does not exist: Misunderstanding the Multidimensional nature of trait anxiety/ N.S. Endler. – Educational and Psychological Measurement. –1990. – P. 265–271.
56. Spielberger Ch.D. Anxiety as an emotional state/ Ch.D. Spielberger . – New York; Acad. Press. –1972. – P. 24–55.
57. Taylor J.A. A personality scale of manifest anxiety/ J.A. Taylor.- Journal of Abnormal And Social Psychology. – 1953. – P. 285–290.