

DOI 10.15826/spp.2024.2.103

УДК 159.9.072.423

ИССЛЕДОВАНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ БАДМИНТОНИСТОВ 12-13 ЛЕТ

Д. И. Сабирянова, В. А. Афанасьева, Г. И. Семёнова

Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия

Аннотация. Психологическая подготовка юных бадминтонистов предполагает изучение факторов, влияющих на их готовность к соревновательной деятельности. Цель исследования заключалась в выявлении взаимосвязи между тревожностью спортсменов бадминтонистов 12–13 лет и готовностью к соревновательной деятельности. В исследовании приняли участие 10 бадминтонистов 12-13 лет, имеющих спортивный стаж от 3 до 4 лет. Было проведено исследование на основе теста Спилберга-Ханина и теста Р. Мартенса «CSAI-2». Выявлено, что уровень тревожности юных бадминтонистов повышается в соревновательный период. Корреляционный анализ позволил выявить, что умеренная положительная взаимосвязь наблюдается между ситуативной и личностной тревожностью, когнитивной и личностной тревожностью, умеренная отрицательная взаимосвязь выявлена между личностной тревожностью и уверенностью в себе, а также соматической тревожностью и уверенностью в себе. Доказано, что влияние тревожности не является ключевым фактором, определяющим готовность к соревновательной деятельности. Дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение индивидуальных личностных характеристик юных бадминтонистов 12-13 лет влияющих на предстартовую готовность.

Ключевые слова: тревожность, бадминтонисты, юные спортсмены.

Для цитирования: Сабирянова Д. И., Афанасьева В. А., Семёнова Г. И. Исследование тревожности бадминтонистов 12-13 лет // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2024. Т. 4. № 2. С. 6–13.

THE STUDY OF ANXIETY IN BADMINTON PLAYERS AGED 12-13 YEARS

D. I. Sabiryanova, V. A. Afanasyeva, G. I. Semenova

Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

Abstract. Psychological training of young badminton players involves the study of factors affecting their readiness for competitive activities. The aim of the study was to identify the relationship between the anxiety of badminton athletes at the age of

12-13 years and their pre-competitive readiness. The study involved 10 badminton players aged 12-13 years, with sports experience from 3 to 4 years. The study was conducted on the base of the Spielberg-Hanin test and the R. Martens test "CSAI-2". It was revealed that the anxiety level of young badminton players increases in the pre-competition period. Correlation analysis revealed that a moderate positive relationship between situational and personal anxiety, cognitive and personal anxiety is observed, a moderate negative relationship between personal anxiety and self-confidence, as well as somatic anxiety and self-confidence is revealed. It is proved that the influence of anxiety is not a key factor determining the pre-competitive condition of an athlete. Further research may be aimed at studying the influence of individual personality characteristics of young badminton players aged 12-13 years on pre-competitive readiness.

Key words: anxiety, badminton players, young athletes.

For citation: Sabiryanova D. I., Afanasyeva V. A., Semenova G. I. The study of anxiety in badminton players aged 12-13 years // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2024. Vol. 4. No. 2. P. 6–13.

Определение предстартового состояния в спорте, в том числе спортсменов, занимающихся бадминтоном, является одной из важных проблем спортивной психологии [1]. Спортивная деятельность протекает в экстремальных условиях, в нестационарной среде, то есть в среде, формируемой действиями самого спортсмена, его соперников и партнеров. Актуальность работы вытекает из того, что психологическая подготовленность спортсмена к соревнованиям является необходимым и важнейшим компонентом его общей подготовленности [2].

Одной из особенностей спортивной деятельности является наличие регулярного психического напряжения очень высокой степени. Участие в спортивных соревнованиях, которые насыщены борьбой за первенство и высшие достижения, всегда требует максимальной концентрации спортсмена. Следовательно, от него требуется мобилизация физических и морально-волевых качеств, так как, участвуя в соревнованиях, он защищает честь своего коллектива, города, команды [3]. Такая высокая мотивационная деятельность не может не волновать спортсмена, вызывая высокую степень переживания. Даже опытные квалифицированные спортсмены не могут порой сдерживать свои нервы, настроиться, отрегулировать свое психическое состояние.

Использование методики выявления предстартового состояния у бадминтонистов 12–13 лет – очень важная часть подготовки спортсмена, особенно в подростковом возрасте [4]. Это позволит контролировать психическое напряжение, даст возможность мобилизовать физические и морально-волевые качества и успешно выступить на соревнованиях [5].

Цель исследования: выявление взаимосвязи тревожности спортсменов бадминтонистов 12–13 лет и готовности к соревновательной деятельности.

Исследование позволяет не только выявить наличие взаимосвязи между тревожностью и готовностью к соревновательной деятельности у бадминтонистов 12-13 лет, но и помочь тренерам и спортсменам понять, как эти факторы взаимодействуют и как можно оптимизировать психологическую подготовку к соревнованиям.

Методы и организация исследования. Нами была сформирована группа исследуемых в количестве 10 спортсменов, имеющие спортивный стаж от 3 до 4 лет. Все спортсмены имеют средний уровень физического развития и физической подготовленности. Участники исследования регулярно посещали тренировочные занятия и полностью выполняли запланированную нагрузку. Исследования проводились в соревновательный весенний период с марта 2023 г. по май 2023 г. Первое исследование проводилось 7.04.2023 в г. Екатеринбург в МБОУ ДО СШ «Виктория». Второе исследование проводилось 15.04.2023 на Всероссийских соревнованиях по бадминтону памяти Н.Ф. Макарова. Спортсмены проходили два теста: Спилберга-Ханина, Р. Мартенса «CSAI-2» [6; 7]. Тест Спилберга-Ханина – это методика, которая позволяет дифференцировано измерять тревожность и как личностное свойство и как состояние, связанное с текущей ситуацией. Этот тест помогает определить выраженность тревожности в структуре личности. Тест Р. Мартенса «CSAI-2» предназначен для выявления индивидуальных различий в эмоциональном реагировании на предстоящее соревнование. Эта характеристика дает представление о типичной реакции человека на предстоящую значимую деятельность. Полученные данные тестов сравнивались с помощью корреляционного анализа.

Результаты. Измерение тревожности и состояний, связанных с текущей ситуацией (тест Спилберга-Ханина) представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты теста Спилберга-Ханина

№ п/п	Возраст	Тестирование на ситуативную тревожность	Тестирование на личностную тревожность	Уровень ситуативной тревожности	Уровень личностной тревожности
1	12	34	47	Средний	Высокий
2	12	42	45	Средний	Высокий
3	12	44	54	Средний	Высокий
4	13	38	42	Средний	Средний
5	13	41	34	Низкий	Средний
6	13	43	57	Средний	Высокий
7	13	26	41	Средний	Средний
8	13	44	58	Средний	Высокий
9	13	32	42	Средний	Средний
10	13	35	37	Средний	Средний
X ср=		37,8	45,7		

В ходе исследования с помощью ключа были определены показатели ситуативной и личностной тревожности, затем мы вычислили средние групповые показатели ситуативной тревожности и личностной тревожности. При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентиры оценки тревожности: до 30 баллов – низкая, 31-44 балла – умеренная, 45 и более высокая. Результаты тестирования показали, что средний показатель всех опрошенных с ситуативной тревожности достигает 37,8 баллов (умеренная тревожность), а средний показатель личностной тревожности достигает 45,7 баллов (высокая тревожность). Уровень ситуативной тревожности в основном средний, только один спортсмен показал низкий уровень. В уровне личностной тревожности 50% показали высокий уровень и 50% средний.

Оценка тревожности соревновательного состояния проводилась по тесту Р. Мартенса «CSAI-2». Тест состоит из 27 пунктов, которые оценивают интенсивность когнитивной тревожности, соматической тревожности и уверенности в себе в спорте. Данное тестирование проводилось во время соревновательного процесса в городе Екатеринбург (Табл. 2).

Таблица 2

Результаты теста Р. Мартенса «CSAI-2»

Результаты тестирования предстартовой тревожности				
№ п/п	Возраст	Когнитивная тревожность	Соматическая тревожность	Уверенность в себе
1	12	22	21	18
2	12	11	17	25
3	12	20	18	30
4	13	18	22	27
5	13	11	20	30
6	13	20	22	16
7	13	13	20	24
8	13	14	16	26
9	13	18	17	28
10	13	13	18	26
X ср=		16	19,1	25
Низкая тревожность $9 < x < 36$ высокая тревожность				

Чтобы рассчитать индивидуальные баллы тревожности и вычислить средние групповые показатели, мы суммировали баллы. Оценка CSAI-2 даст число от 9 до 36 баллов. Если это число ближе к 9, это

указывает на низкую тревожность спортсмена (высокую уверенность в себе), а баллы, приближающиеся к 36, указывают на высокую тревожность. Результаты тестирования показали, что когнитивная (16 баллов) и соматическая (19,1 балл) тревожности показали средний уровень, а уверенность в себе в спорте (25 баллов) – этот показатель выше среднего.

Таким образом, по результатам 2 тестирований у 10 учащихся 12-13 лет в МБОУ ДО СШ «Виктория», обучающихся в секции по бадминтону уровень тревожности во время тренировочного процесса между средним и высоким. Во время соревновательной деятельности уровень тревожности был чуть выше среднего. Если мы сравним 2 тестирования в процентах, то тест Спилберга-Ханина выявил тревожность на 52,19%, а тест Р. Мартенса «CSAI-2» на 55,65%. В ходе исследования мы выяснили, что тревожность в соревновательный период выше на 3,46%. Проведенный корреляционный анализ позволил выявить взаимосвязь между тревожностью в обычных условиях и условиях соревновательной деятельности (Табл. 3).

Таблица 3

**Взаимосвязь между тревожностью в тренировочный период
и в условиях соревновательной деятельности**

	1	2	3	4	5
1	–	0,65	–0,27	–0,08	0,23
2	0,65	–	0,59	–0,12	–0,32
3	–0,27	0,59	–	0,43	–0,18
4	–0,08	–0,12	0,43	–	–0,3
5	0,22	–0,32	–0,18	–0,3	–

Примечание: 1. Ситуативная тревожность (Тест Спилберга-Ханина).

2. Личностная тревожность (Тест Спилберга-Ханина).

3. Когнитивная тревожность (Тест Р. Мартенса «CSAI-2»).

4. Соматическая тревожность (Тест Р. Мартенса «CSAI-2»).

5. Уверенность в себе (Тест Р. Мартенса «CSAI-2»).

Из таблицы можно сделать вывод, что умеренная положительная взаимосвязь наблюдается между ситуативной и личностной тревожностью, когнитивной и личностной тревожностью (рис. 1). Умеренная отрицательная взаимосвязь выявлена только между личностной тревожностью и уверенностью в себе, а также соматической тревожностью и уверенностью в себе (рис. 2). Остальные показатели показывают слабую положительную и отрицательную взаимосвязь. Между соматической и личностной тревожностью коэффициент корреляции почти равен 0, поэтому можем сказать, что между этими показателями взаимосвязи нет.



Рисунок 1. Взаимосвязь с личностной тревожностью

Если показатель корреляции Спирмена близок к значению $+1$, то это свидетельствует о высокой связи между анализируемыми параметрами. При этом изучаемые элементы следуют в одном направлении. Значит, личностная тревожность умеренно зависит от когнитивной и ситуативной тревожности.



Рисунок 2. Взаимосвязь с уверенностью в себе

Знак «-» говорит нам об обратной корреляционной связи. Поэтому мы можем сказать, что при увеличении уверенности в себе личностная и соматическая тревожность становится менее значимой.

Выводы. По данным результатам, мы можем сделать вывод, что во время соревновательной деятельности уровень тревожности выше среднего. Если мы сравним 2 тестирования в процентах, то тест Спилберга-Ханина выявил тревожность на 52,19%, а тест Р. Мартенса «CSAI-2» на 55,65%. Поэтому можно сказать, что тревожность в период соревновательной деятельности выше на 3,46%. Исходя из наших расчетов, следует, что взаимосвязь между показателями присутствует, но не является основополагающим признаком влияния на предстартовое состояние спортсмена.

На предстартовое состояние спортсмена влияют различные психо- физиологические и социальные факторы, среди которых можно выделить такие как тип темперамента, вид характера, психофизиологическая направленность личности, уровень притязаний спортсмена. Именно он, а не официальный ранг предстоящих соревнований определяет качество и степень возникающих реакций.

Обстановка соревнования, торжественность и праздничность соревнования, присутствие многочисленных зрителей усиливают предстартовое волнение спортсмена, вызывают бодрость, воодушевление.

Наличие сильных конкурентов также влияют на предстартовое состояние. Сильные соперники ожесточают спортивную борьбу, уменьшают уверенность спортсмена в успехе, а это вызывает дополнительные волнения.

Так же очевидно, что предстартовые сдвиги у представителей разных видов спорта не одинаковы, хотя имеются и общие для всех моменты. Не стоит сбрасывать со счетов опыт спортсмена и возрастные особенности. У юных спортсменов предстартовое повышение пульса, артериального давления и мышечной силы выражено больше, чем у взрослых.

Подводя итог всему вышесказанному, стоит отметить, что несмотря на множество факторов, влияющих на предстартовое состояние спортсмена, нужно больше внимания уделять уровню тревожности спортсменов и причинам этого состояния.

Список литературы

1. Вяткин Б. А. Психологическое состояние спортсменов перед стартом и его саморегуляция. Пермь : Физкультура и спорт. 1983. 99 с.
2. Уляева Л. Г. Личностные ресурсы спортсменов: структура, содержание, психологические условия их реализации в детско-юношеском спорте: монография. Москва : Перспектива, 2023. 216 с. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54395614> (дата обращения: 10.06.2024)
3. Аросьев Д. А., Нежнов А.Г. Организационно-психологический подход к подготовке спортсменов // Психология и современный спорт. Международный сборник научных трудов. Москва : Физкультура и спорт, 1984. 94 с.
4. Ульянова А. А., Ким Т.К. Психолого-педагогическое сопровождение процесса спортивной подготовки юных бадминтонистов // Инновации и традиции в современном физкультурном образовании: материалы межвузовской научно-практической конференции с международным участием. Москва, 2022. С. 258-262.
5. Самойленко М. А. Взаимосвязь уровня притязаний с соревновательной и тренировочной тревожностью у юных теннисистов // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации 2021. № 11. С. 124-126.
6. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта : учебник для вузов. Москва : Юрайт, 2023. 269 с. URL: <https://urait.ru/bcode/514549> (дата обращения: 24.05.2024).
7. Попов А. Л. Спортивная психология : учебное пособие для физкультурных вузов. Москва : ФЛИНТА, 2019. 159 с. URL: <https://www.rosmedlib.ru/book/> (дата обращения: 10.06.2024).

References

1. Vyatkin B. A. (1983). *Psikhologicheskoe sostoyanie sportsmenov pered startom i ego samoregulyatsiya* [The psychological state of athletes before the start and its self-regulation]. Perm: Physical culture and sports. (In Russian)
2. Ulyayeva L. G. (2023). *Lichnostnye resursy sportsmenov: struktura, sodержanie, psikhologicheskie usloviya ikh realizatsii v detsko-yunosheskom sporte*: monografiya [Personal resources of athletes: structure, content, psychological conditions of their realization in children's and youth sports: monograph]. Moskva: Perspektiva. URL:<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54395614> (data access: 10.06.2024). (In Russian)

3. Arosyev D. A., Nezhnov A.G. (1984). Organizatsionno-psikhologicheskij podkhod k podgotovke sportsmenov [Organizational and psychological approach to the preparation of athletes] *Psikhologiya i sovremennyy sport. Mezhdunarodnyj sbornik nauchnykh trudov* [Psychology and modern sport. International collection of scientific papers]. Moscow : Physical culture and Sport. (In Russian)

4. Ulyanova A. A., Kim T.K. (2022). Psikhologo-pedagogicheskoe soprovozhdenie protsessa sportivnoj podgotovki yunyh badmintonistov [Psychological and pedagogical support of the process of sports training of young badminton players] *Innovatsii i traditsii v sovremennoy fizkul'turnom obrazovanii: materialy mezhvuzovskoj nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem* [Innovations and traditions in modern physical education: materials of the interuniversity scientific and practical conference with international participation]. Moskva, 258–262. (In Russian)

5. Samoilenko M. A. (2021). Vzaimosvyaz' urovnya prityazanij s sorevnovatel'noj i trenirovochnoj trevozhnost'yu u yunyh tennisistov [The relationship of the level of claims with competitive and training anxiety in young tennis players] *Resursy konkurentosposobnosti sportsmenov: teoriya i praktika realizatsii* [Resources of competitiveness of athletes: theory and practice of implementation] 11, 124–126. (In Russian).

6. Gorbunov G. D. (2023). *Psikhopedagogika sporta: uchebnik dlya vuzov* [Psychopedagogy of sports]. Moscow: Yurait. URL: <https://urait.ru/bcode/514549> (data: 24.05.2024). (In Russian).

7. Popov A. L. (2019). *Sportivnaya psikhologiya: uchebnoe posobie dlya fizkul'turnykh vuzov* [Sports psychology: a textbook for physical education universities]. Moskva : Flinta, URL: <https://www.rosmedlib.ru/book/> (data access: 10.06.2024) (In Russian).

Информация об авторах / Information about the authors

Диана Игоревна Сабирянова – студент, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; Sabiryanova80@gmail.com

Виктория Алексеевна Афанасьева – студент, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; Viktoryafa2002@gmail.com

Галина Ивановна Семёнова – кандидат педагогических наук, доцент, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; g.i.semenova@urfu.ru

Diana Igorevna Sabiryanova – student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; Sabiryanova80@gmail.com

Victoria Alekseevna Afanasyeva – student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; Viktoryafa2002@gmail.com

Galina Ivanovna Semenova – PhD (Pedagogical), associate Professor, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; g.i.semenova@urfu.ru

Рукопись поступила в редакцию / Received: 25.05.2024

Принята к публикации / Accepted: 15.06.2024