

УДК

**Соревновательная личностная тревожность у спортсменов**

**Карьков Е.Г.**

Уральский Федеральный университет, Россия, Екатеринбург, e-mail:

[karkovzhenya@mail.ru](mailto:karkovzhenya@mail.ru)

Ключевые слова:

**Competitive personal anxiety in athletes**

**Karkov E.G.**

Ural Federal University, Russia, Yekaterinburg, e-mail: [karkovzhenya@mail.ru](mailto:karkovzhenya@mail.ru)

Keywords:

Тревожность, на сегодняшний день, имеет высокую актуальность в спорте. Многие ученые посвятили свои работы для её изучения. Среди них можно отметить таких людей: доктор психологических наук Мельников В. М., кандидат психологических наук Юров И. А., психолог Довжик Л.М., и многие другие. Однако исследований на определение соревновательной личностной тревожности проведено не достаточно.

## **Материалы и методы.**

В качестве исследования был взят тест «Шкала самооценки соревновательной личностной тревоги». Испытуемыми являлись спортсмены и спортсменки разных видов спорта (футбол, баскетбол, лыжные гонки, гимнастика, художественная гимнастика, шахматы), возрастом от 17 до 20 лет. Каждый испытуемый имеет разряд в своём виде спорта.

## **Основная часть**

### **Результаты**

После проведения теста получились следующие результаты: 67% имели средний уровень СЛТ, остальные 33% имели низкий уровень СЛТ. Было выявлено, что у девушек СЛТ оказалась выше, чем у юношей. Так же результаты показали, что СЛТ ниже всего у шахматистов, а самый высокий показатель у тех, кто занимается художественной гимнастикой. Ещё стоит выделить тот факт, что, пусть и результаты оказались положительными, каждый из спортсменов указал на то, что перед началом соревнования часто чувствует себя беспокойно и даже нервничает.

### **Заключение и выводы**

## **Список литературы**

1. Стресс и тревога в спорте: Международный сборник научных статей. / Под ред. Ю.Л. Ханина. М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Мельников В.М. экспериментальное исследование тревоги у спортсменов в зависимости от мотивации // спортивный психолог – 2016 - №2
3. Бочавер К.А., Довжик Л.М., Кукшина А.А. Совладание профессиональных спортсменов со стрессом и апробация «Теста копинг-навыков спортсмена Acsi-28» // Спортивный психолог. 2014. Т. 33. № 2.

