

*доцент, кандидат психологических наук Марина Милушина<sup>1</sup>*

Днепропетровский Национальный Университет Железнодорожного  
Транспорта им. Академика В. Лазаряна

## **Особенностей эмоционального состояния детей в спортивной деятельности (на примере тхэквандо)**

### ВВЕДЕНИЕ

В процессе развития общества физическая активность и спорт все шире проникают во все сферы жизни людей, становятся неотъемлемой частью жизнедеятельности мировой цивилизации. Спорт является фактором поддержания и укрепления здоровья людей, совершенствования их культуры, способом общения, активного проведения досуга, альтернативой вредным привычкам. При этом, физкультура и спорт интенсивно воздействуют на экономическую сферу жизни государства и общества: на качество рабочей силы, на структуру потребления и спроса, на поведение потребителей, на внешние экономические связи, туризм и другие показатели экономической системы.

Экономическая роль спорта проявляется по следующим направлениям:

- физическая активность и оздоровительный массовый спорт способствуют минимизации экономических потерь во всех сферах жизни общества, выступают альтернативой вредным привычкам;
- физическая активность выступает фактором увеличения продолжительности жизни населения;
- физическая культура и спорт является одним из компонентов подготовки качественных трудовых ресурсов (фактор обеспечения экономического роста);
- физическая активность, спорт и туризм выступают сферой предпринимательской деятельности, которая обеспечивает занятость людей в спортивной индустрии и пополняет местные бюджеты.

Эффективно действующая спортивная индустрия призвана решать не только коммерческие цели, но и выполнять важные социальные задачи:

---

<sup>1</sup>Address: Lazaryana street, 2, Dnepropetrovsk, Dnipropetrovsk Oblast, Ukraina, 49000.

стимулирование и формирование здорового образа жизни, создание условий для социального роста человека (обеспечение так называемого социального лифта). Основание пирамиды спортивной индустрии включает спортивные школы, секции в общеобразовательных школах, следующая ступень – школы олимпийского резерва, спортивные интернаты; третья – юниорские сборные; четвертая – профессиональные клубы и вершина развития – национальные сборные. При этом начальные этапы данной подготовки являются наиболее широкими по охвату и основополагающими по значению, поскольку формируют кадровый состав спортсменов для всех остальных звеньев. От степени вовлеченности и успешности работы детских спортивных секций во многом будет зависеть результативность функционирования спортивных федераций и клубов. Кроме того, именно в детском возрасте закладываются основы спортивных способностей, формирующих умения будущего спортсмена. Поэтому на уровне детско-юношеского спорта необходимо сосредотачивать большую долю имеющихся кадровых, финансовых и человеческих (психологических) ресурсов.

Исследования в области психологии спорта концентрируются вокруг двух основных проблем. Во-первых, это влияние психологических факторов на достижения спортсменов и, во-вторых, проблема влияния занятий спортом на успешность социализации юных спортсменов и их личностное развитие. К сожалению, в современной практике психологии спорта остаются нерешенными вопросы, касающиеся эмоциональной сферы спортсменов, что подтверждает потребность психологического сопровождения спортивного процесса. Психология спорта изучает закономерности психической деятельности человека в условиях тренировок и соревнований. В тренировке спортсмен переживает и впервые узнает целую гамму психических состояний, которые оказывают влияние на мотивационную сферу и на конечное отношение к спорту.

Особенно решение этой проблемы касается юных спортсменов, так как «омоложение» спорта привело к тому, что уже в подростковом возрасте спортивная деятельность во многом определяет формирование их личности.

Спортивная деятельность, особенно соревнования, отличаются динамикой и разнообразием эмоций и чувств. Поэтому ученые сосредоточивают свое внимание на анализе и определении места и содержания эмоционального компонента в подготовке взрослых спортсменов и разработке методов работы при различных эмоциональных переживаниях. Наблюдения показывают, что чрезмерное эмоциональное возбуждение негативно сказывается на результатах выступлений спортсменов. Данная проблема особенно актуальна в спортивной подготовке детей, так как продолжается физиологическое и эмоциональное становление личности. Учитывая этот факт, задачи специалиста (тренера) заключается не только в диагностике

эмоциональных переживаний подопечного, но и в умении научить его управлять собственными эмоциями.

Для решения определенных задач необходимо проведение ряда эмпирических исследований в данном направлении. Изучение эмоционального состояния спортсмена может стать ключом к пониманию процесса формирования его личности. Вышеупомянутые положения указывают на актуальность и своевременность практического изучения данной проблемы.

#### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личность в спорте была наиболее популярной темой исследований в 1960-х и 1970-х годах, когда преимущественно использовался подход, основанный на изучении характерных особенностей. В настоящее время большинство ученых отдают предпочтение взаимосвязанному подходу, который учитывает как личностные, так и ситуационные факторы. Психологические особенности спортсмена представлены в работах А.Ц. Пуни [1980], А.В. Родионова [1983], А.Г. Серовой [2007]. Исследованы эмоциональные состояния спортсменов (А.В. Дашкевич, Ю.Я. Киселев, О.А. Черникова), индивидуальные различия в эмоциональном реагировании (Б.А. Вяткин, Е.П. Ильин, В.П. Мерлинкин, Н.М. Пейсахов, Б.И. Якубчик). В работах спортивных психологов доказано, что эмоции влияют на качество выполнения упражнений и результаты спортивной деятельности как положительно так и отрицательно (Г.М. Бойко [Boiko, Babuch, 2014], В.И. Вороновой [2007], Ю.Я. Горбунова [2002], И.С. Щербакова [2008]). Результаты, полученные в этих исследованиях, обнаруживают целый ряд своеобразных особенностей спортивных эмоций, раскрывают их влияние на качество выполнения спортивных действий, на ход и успех спортивных соревнований, выясняют их зависимость от объективных или внешних условий обстановки спортивной борьбы. Кроме того, они выявляют также зависимость динамики эмоциональных переживаний от индивидуальных особенностей личности соревнующихся.

Спортивная деятельность характеризуется своеобразными эмоциональными состояниями и отношениями, которые отражают специфику данной деятельности и определяются как «спортивные эмоции». Они возникают в процессе выполнения спортивных действий, разрешения спортивных задач при определенных взаимоотношениях между людьми, действующими в условиях спортивных состязаний.

Возникнув в процессе конкретной деятельности, эти эмоции сами оказывают влияние на выполняемые действия, на их результативность. Они

повышают работоспособность спортсмена, активизируя процессы жизнедеятельности организма, стимулируют и мотивируют действия, поступки и поведение спортсмена.

Однако, исследователи акцентируют внимание, преимущественно на таких спортивных эмоциях как: эмоциональная возбудимость, волевые усилия спортсменов и таких спортивных эмоциях как: эмоции предстартовых состояний, спортивная борьба, спортивное возбуждение, спортивное увлечение, спортивное соперничество, спортивная гордость, честь и др. Тогда как, юные спортсмены переживают тревогу, страх, неуверенность, агрессию. Изучение, диагностика и управление стрессом и тревогой подробно проанализированы Ч.Д. Спилбергером, Б. Корольчак-Бернацкой [*Стресс и тревога в спорте...*, 1983]. А.В. Родионов указывает, что спортсмены во время тренировок часто испытывают стресс, тревогу и депрессию [*Психология физической культуры...*, 2010]. А.Я. Фотуйма отмечает, что агрессивность и тревожность в спорте основывается на фундаментальном стремлении субъекта победить [Фотуйма, 2002, С. 239–242]. Управление агрессивностью – важная задача для спортсменов и тренеров во многих видах спорта, включая и те, где физический контакт поощряется. Данную проблему изучали известные американские спортивные психологи Р. Уейберг и Д. Гоулд [Уэйнберг, 2001, с. 45], а также Р. Бэрн, Д. Ричардсон [Бэрн, 2001]. Специальные исследования профессора психологии Фолькамера (Германия) касаются ситуативного изучения игровой агрессии, а также причин и условий, которые ее порождают [Volkamer, 1971, s. 33–64]. Л. Гоголева (Россия) приходит к выводу, что отсутствие спортивной «Злости», азарта даже самими спортсменами оценивается как существенный недостаток. Известно, что опытные спортсмены переживают разные эмоции однако умеют ими управлять [Гоголев, 1975, с. 47].

Вместе с тем следует признать, что недостаточно исследованными остаются актуальные вопросы, связанные с раскрытием эмоционального состояния юных спортсменов. Поэтому исследование направлено на анализ эмоционального состояния юных спортсменов, занимающихся боевым искусством (тхэквандо).

#### ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ С ПОЛНЫМ ОБОСНОВАНИЕМ ПОЛУЧЕННЫХ НАУЧНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Известно, что восточные боевые искусства развивают не только физические качества, но и улучшают психику спортсмена и его личностные качества. Важнее со всех подготовок в боевых искусствах есть психологическая, ведь она несет главную цель – преодоление страха.

Исследование проводилось на базе спортивного клуба г. Днепропетровска, Украина. Всего приняло участие 13 детей в возрасте от 6-15 лет. Детям было предложено изобразить рисунок на тему «Мое настроение» до и после тренировок. С помощью наблюдения и беседы фиксировались нажим линий, использования ластика, уточнение деталей, которые изображены на рисунке. Проективные методики построены на основе экспериментальных исследований со словесными ассоциациями и визуальными стимулами. Предпосылкой для возникновения словесно-ассоциативных методик были методы изучения характера, измерения психических функций человека В. Вундт и Ф. Гальтона. Значительную роль в выделении проективных методик в отдельную группу психодиагностических методов, сыграл метод свободных ассоциаций, предложенный К.Г. Юнгом в 1904 году. Психоаналитик доказал, что бессознательные переживания личности доступны объективному исследованию. Их можно познавать с помощью слов-стимулов, которые актуализируют эмоционально-насыщенные переживания – «Комплексы личности», содержащиеся в бессознательном.

Во время интерпретации рисунков уделялось внимание следующим аспектам: положению элементов рисунка, цвету, положению на листе, исключению озвученных элементов сюжета, наполненность рисунка [Венгер, 2006, s. 131–159; Шляпникова, 2005].

При анализе детских рисунков использовались принципы применения рисунка в психологической диагностике Е.С. Романовой [Романова, 2001]:

1. Учет нормативных возрастных особенностей формирования графической деятельности и рисунка при его трактовке.
2. В индивидуальной диагностике следует, прежде всего, опираться на рисунки, за появлением которых можно было наблюдать.
3. Необходимо использовать единый формат бумаги и однотипный рисуночный материал.
4. Должны отмечаться эмоциональные и другие проявления ребенка в процессе рисования, а также такие особенности, как словесное сопровождение, рисующая рука и способ держания карандаша, изменение положения листа бумаги в процессе рисования, смена (поломка) карандашей и др.
5. Рисунок является индикатором не только творческих способностей, но и патологических процессов (функциональных и органических).
6. Рисунок никогда не следует использовать в качестве единственного отправного пункта проективной интерпретации.

Далее проанализируем рисунки детей до и после тренировки, учитывая вышеуказанные факторы. Интерпретация соответствует общим принципам интерпретации проективных тестов, а именно: цельный подход к анализу рисунка, который предусматривает рефлексии общего впечатления от рисунка, выбор контекста, анализ деталей изображения в выбранном контексте и синтез полученной информации в единое целое.

Рисунок 1. Костя, 6 лет, до тренировки рисовал только серым карандашом, несмотря на наличие разной цветовой гаммы, что свидетельствует о снижении общего уровня активности, астении, слабости, эмоциональном истощении (возможно, после пережитого стресса). *Изобразил себя, в центре листа, с почеркнутыми кулаками* – признак агрессии и воинственности. Кулаки на руке, которая отведена от тела – открытая враждебность, бунтарство, противостояние. На рисунке отсутствовали ступни, как признак неустойчивости.

После окончания тренировки Костя использовал зеленые, желтые и красные цвета, что характеризует повышенный уровень настроения. Был зафиксирован умеренный нажим карандаша, что свидетельствует об адаптированности личности, уравновешенности и склонности обдумывать свои действия. При этом отделение себя от коллектива и личности тренера (на рисунке) указывает на неуверенность в себе. Ребенок нарисовал все фигуры прозрачными, что вполне естественный фактор для детей 6-ти лет.

Рисунок 2. Андрей, 6 лет (до тренировки). Мальчик изобразил себя и своего друга-робота с поднятыми руками вверх. Маленькие фигуры людей указывают на тревогу и скованность Его. Поднятые руки вверх указывают, что ребенок испытывает сильное психическое напряжение, преодоление сопротивления, тревожность и враждебность. Фигуры размещенные внизу листа означают неуверенность в себе, низкую самооценку, подавленность, нерешительность, незаинтересованность в своем положении в социуме, в признании, отсутствие тенденции к самоутверждению.

После тренировки Андрей изобразил еще больше друзей и себя с поднятыми руками, что подчеркивает усиление враждебности. Рисунок выполненный неаккуратно, что является признаком отсутствия внутренних ресурсов.

Рисунок 3. Карина, 6 лет. Перед тренировкой нарисовала себя во дворе дома (со слов девочки) при этом отсутствует дом и другие элементы (признак одиночества). Имеет место эмоциональное напряжение, амбициозность, настойчивость, тревожность. Акцент на руках и ногах – выражение агрессивности. Фигура смещена вниз влево – нарушение самоощущения. Использовала три цвета – синий (облака), желтый (волосы и тело) и розовый (одежда) – присутствует оптимизм.

После тренировки Карина нарисовала семью, при этом сохраняются элементы проявления агрессивности как у девочки так и у родителей (акцент на пальцах). Все фигуры смещены в нижнюю левую сторону. Цветовая гамма заменяется на коричневый (волосы и ноги) и синий.

Рисунок 4. Ваня, 6 лет. До тренировки мальчик изобразил радугу, травку и солнцу, что указывает на позитивное настроение. Следует отметить, что в детских рисунках расположение в верхней части листа, отражает

высокий уровень достижений и высокий уровень энергии, сдвиг в левую сторону свидетельствует о возможном импульсивном поведении или стремлении к немедленному эмоциональному удовлетворению потребности.

После тренировки эмоциональное состояние такое же положительное. Ваня нарисовал бледно-зеленую травку, солнце и облака (себя так же не нарисовал). Создается ощущение, что на рисунке все уменьшено. Это отражает чувство униженности, робости, незащитности и неэффективности. Такие дети обычно стесняются проявлять свои чувства, имеют тенденцию к сдержанности и некоторой заторможенности при взаимодействии с людьми.

Рисунок 5. Катя, 8 лет. Девочка изобразила себя в левой боковой части листа. Смещение рисунка влево указывает на импульсивное поведение, которое требует немедленного эмоционального удовлетворения потребностей. Изображение тонких, хрупких рук – осознание своего физического состояния.

После тренировки Катя заполнила целый лист. Рисунок в правой нижней части, представлен в проекции «взгляд сверху», что отражает чувство превосходства, возможно, возникающее как компенсация скрытых чувств неадекватности или внутренних конфликтов. Тенденции к уходу от реальности, желание защитить свои контакты с людьми, устанавливать только контакт с одним человеком характерны для такого типа детей. В детских рисунках расположение себя в верхней части листа, отражает высокий уровень достижений и высокий уровень энергии.

Рисунок 6. Кира, 9 лет – использовала очень яркие цвета в радуге (красный, желтый, зеленый, синий, голубой, фиолетовый), что подчеркивает оптимистическое настроение. Во время рисования Кира тщательно подбирала необходимые цвета, даже просила недостающий карандаш. Сильный нажим карандаша, без разрывов – трактуется как сильное психическое, эмоциональное напряжение, которое имеет выход через амбициозность или агрессивность с тенденцией к проявлению; настойчивость, проявление воли, тенденции к преодолению сопротивления; тревожность.

Кира изобразила в двух рисунках только лицо (руки, ноги, туловище уже есть по ее словам) и под радугой своего «домашнего друга». Отсутствие тела часто свидетельствует о наличии чувства вины.

После тренировки рисовала с равномерным сильным нажимом, что указывает на возможную ригидность, склонность к застреванию и разнообразным переживаниям, всплеску эмоций. Появляется высокий уровень стремлений, активная фантазийная жизнь, чрезвычайный оптимизм. Большое количество разнообразных деталей (узор на платье, корона, украшения) в рисунке человека встречается при высокой демонстративности (потребности во внимании к себе, стремлении поделиться с окружающими своими переживаниями). Богатство разнообразных деталей характерно для людей с творческим (художественным) подходом к миру и часто говорит о мечтательности, склонности к фантазированию.

Рисунок 7. Иван, 9 лет – нарисовал себя без ног, а на вопрос: «Где ноги?» ответил, что недостаточно было места на листе. Это характеристика импульсивности и недостаток планирования. Иногда такие особенности бывают вызваны стоянием острой тревоги, стресса. Во время рисования замечены стирания, что является признаком повышенной тревожности, неуверенности в себе и беспокойстве. Часто наблюдается при высоком уровне притязаний и не соответствующей ему (сниженной) самооценке, при сильном стремлении к совершенству. После тренировки Иван отказался рисовать свое эмоциональное состояние. Цветовая гамма бледная – светло-коричневый и желтые цвета (пониженный уровень настроения). Изображено солнце, что является признаком авторитетной фигуры, является источником тепла и силы.

Рисунок 8. Георгий, 11 лет. Нарисовал прозрачные, грустные тучи, дождь черным карандашом. Тучи имеют закрытый рот – признак низкой речевой активности. Пониженное настроение представлено на рисунке Георгия, что подтверждается использованием темных цветов. Небрежность в рисовании может служить показателем негативного отношения к психологическому обследованию или лично к проверяющему. Иногда в этом отражается общий негативизм (например, подростковый). Небрежность характерна также для гиперактивности, импульсивности, сниженном уровне самоконтроля и при нарушениях внимания (нередко эти нарушения являются следствием стрессового состояния).

На рисунке после тренировки эмоциональное состояние улучшилось (синий, зеленый и желтые цвета). Георгий себя «закапсулировал» (обвел вокруг рамку), это выражает его желание удалить конфликтную часть своей жизни путем установления «стены» вокруг проблемы таким образом, чтобы предотвратить дальнейшее столкновение с ней. Еще более выразительный признак страхов (фобий) — это глаза с зачерненной радужкой или (особенно) зачерненные целиком. Отсутствие тела свидетельствует о плохой адаптированности ребенка. Рисунок больших размеров, расположен в центре листа означает эгоцентризм, стремление к лидерству.

Рисунок 9. Артем, 11 лет. До тренировки нарисовал спортивный клуб, который посещает (вид сверху), что отражает чувства превосходства, возможно, возникающее как компенсация скрытых чувств неадекватности или внутренних конфликтов. Это подтверждается слабым нажимом при рисовании (свидетельствует о недостаточной уверенности в себе, робости, нерешительности, колебаниях, незащитности, часто встречается у пассивных, застенчивых детей) и легкими, слабыми, поверхностными, отрывочными линиями (указывают на дефицит доверия и самоуважения к самому себе).

После тренировки Артем изобразил уже себя отдыхающим так же сверху. Это интерпретируется как сохранение чувства превосходства. Гла-



за с пустыми глазницами – стремление избегать визуальных стимулов, враждебность, астения, импульсивность, иногда асоциальность и страхи.

Рисунок 10. Денис, 12 лет. Изобразил квадратное, улыбающееся солнце. Анализируя его рисунок создалось положительное ощущение, но при ответе на вопрос «Что означает твой рисунок?» Денис ответил: «Это означает, что я должен быть хорошим и красивым». Ребенок стремится соответствовать социально желаемому поведению ребенка и его склонности к застреванию на переживаниях. Необычно большие рисунки, которые занимают практически весь лист, характерны для детей в состоянии эмоционального возбуждения. Обычно оно связано с резким снижением самоконтроля. Сверхбольшие, выходящие за край листа рисунки частые в ситуации острой тревоги в состоянии стресса.

Тогда как, рисунок после тренировки уже выражает элементы агрессии, сильное психическое напряжение, страх, которое имеет выход через амбициозность или агрессию. Это квадрат идентичной формы, но с открытым ртом и клыками, глаза с черными глазницами и рога на голове.

Рисунок 11. Василий 15 лет. Мальчик изобразил белоголовых орлов, которые летят через пустыню. Они имеют хорошее зрение и только они там могут выжить (со слов исследуемого). Это указывает на глубокую и адаптивную личность, приверженность обдумывать свои действия. Характерно резкое изменение настроения по обстоятельствам, чувство одиночества. Рисунок занимает весь лист, указывает на компенсаторный подъем самого себя в фантазии. На рисунке изображено солнце, что является признаком авторитетной фигуры, является источником тепла и силы для протагониста. Отображение солнечной, теплой погоды на рисунке свидетельствует о преобладании оптимистических, радостных настроений в эмоциональном состоянии. Наличие выступающих отростков кактуса указывает на демонстративность, открытость.

После тренировки эмоциональный фон изменился: зима, льдины, снег, темные снежные облака и маленькая фигура пингвина в левом нижнем углу. Уменьшение фигур на рисунке свидетельствует о застенчивости в проявлении своих чувств, тенденции к сдержанности и некоторой заторможенности при взаимодействии с людьми. Уменьшение размера рисунков может свидетельствовать признаком снижения настроения и часто встречается при депрессивных состояниях. Размещение в нижней части листа – признак чувства незащищенности. Небрежная размашистая штриховка, иногда выходящая за контур рисунка, типична для ситуативного повышения уровня тревоги.

Рисунок 12. Денис, 15 лет, рисовал неаккуратно, коричневым и фиолетовым карандашами. Себя изобразил схематично и очень маленьким размером – патологичное самоощущение. Это указывает на низкий уровень

развития, замкнутость и отсутствует желание контактировать. Денис испытывает сильное психическое напряжение, которое выходит через амбиции и агрессию, имеет место сопротивление и тревожность.

После тренировки появляются дополнительные непонятные элементы, преобладание холодных тонов и отсутствие облаков. Все нарисовано черным цветом, маленькая фигура себя, в небе глаза с прорисованными зрачками. Это значит, что эмоциональное состояние снижено, но не доходит до уровня депрессии. Сохраняется эмоциональная напряженность (штриховка).

Рисунок 13. Артем, 17 лет – изобразил вдалеке фигуру девушки, которая смотрит на закат солнца. Это свидетельствует о переживаниях, которые связаны с возрастным кризисом и отношениями с противоположным полом. Рисунок (со слов Артема) символизирует скуку, серость, разочарование, злость на людей и только фигура девушки и луч света рассеивает эту серость. Но сильная штриховка указывает на эмоциональное напряжение, тревожность.

После тренировок Артем нарисовал свой сон: он падает в какую-то яму (не разбивается), а снизу красное поле битвы и на этом просыпается. Здесь чувствуется резкая смена настроения от проявления настойчивости, воли, тенденции к преодолению сопротивления; тревожности, недостаточной уверенности в себе, работе, иногда дефицита доверия к самому себе, дефицит самоуважения. После тренировки беспокойство и тревога сохраняются (сильная штриховка).

Таким образом, анализ детских рисунков показал, что в процессе спортивных тренировок по тхэквандо физическая активность очень мало снижает уровень психического напряжения. Выявлено, что до тренировки почти все дети (12 детей из 13) испытывают тревожность, напряженность, астенические переживания, неуверенность в себе, а в отдельных случаях импульсивность, страх и агрессию. После тренировки эти эмоциональные состояния сохраняются и увеличивается уровень агрессии.

Страх может приводить к изменению частоты и силы сердечных сокращений, вызывать потливость, провоцирует желудочно-кишечные расстройства, влияет на деятельность дыхательной системы, вызывая чувство нехватки воздуха, приводит к задержке мочеиспускания или, наоборот.

Выявлено, что у высокотревожных спортсменов, которые стремились к достижению высокого результата (высокая потребность в достижении), деятельность обычно нарушалась и они показывали худшие результаты из-за дополнительного соревновательного стресса [Кретти, 1978].

Спорт, с одной стороны, представляет собой ту форму социальной активности, которая позволяет реализовать агрессивные влечения и не несет в себе социального порицания и неодобрения, а с другой стороны, проявление агрессии в спорте – это следствие потребности в самоутверждении

через стремление к победе в борьбе с самим собой и соперниками. По данным Е.П. Ильина, конфликтность и агрессивность несколько выше у спортсменов, чем у лиц не занимающихся спортом [Ильин, 2009]. С точки зрения С.Б. Петрыгина спортсмены с преобладанием агрессии над тревогой отличаются лучшей готовностью к соревнованиям [Петрыгин, 2012, с. 180–187].

Выявлено также, что если изначально начинают заниматься борьбой более агрессивные дети, то со временем показатели агрессивности у них снижаются [Кутергин, 2007]. Существуют мнения, что занятия боевыми видами спорта формируют у подростка-спортсмена, с одной стороны, уверенность в себе и способность контролировать свои эмоции, а с другой – ведут к постепенному росту подсознательной, а потом и сознательной агрессии. При этом агрессия приобретает путем наблюдения или подражания, и чем чаще она подкрепляется действиями, тем вероятнее ее проявление. Особенно опасна она для детей и подростков, поскольку, испытывая агрессию как ситуативное состояние, ребенок производит действия, направленные на нанесение ущерба либо себе, либо другим. На уровне личностных свойств агрессия проявляется как агрессивность, как готовность к агрессии.

Спортивный психолог Rainer Martens предполагает, что стресс во время тренировок или соревнований может быть приравнен к вирусу. Высокая доза сразу может быть опасна для ребенка и привести к заболеванию. Малая доза позволяет ребенку научиться управлять беспокойством, страхом и другими переживаниями, а так же увеличивает результативность спортивной деятельности [Martens, 1987].

Известно, что несколько факторов влияют на способность ребенка справляться со стрессом: личность, интеллект и самооценка ребенка. Так, Stephen Rowley пишет, что такие факторы, как пол ребенка, интеллект и поддержка со стороны родителей и тренеров может повлиять на способность ребенка справиться со стрессовыми ситуациями. Психолог указал, что мальчики подросткового возраста до полного полового созревания более склонны к тревоге, чем девочки. Причина такого различия может быть в том, что родители менее склонны к детям, если им не удастся справиться с переживаниями. Дети с хорошей успеваемостью в школе лучше справляются со стрессом, из-за высокой самооценки и владением навыками решения проблем [Scanlan, Passer, 1978, с. 103–108].

Поддерживающие отношения в семье, среди друзей, со стороны тренера помогают лучше справляться со стрессом. Маленькие дети, которые чувствуют давление со стороны родителей и тренеров во время тренировки или соревнования будут испытывать высокий уровень стресса и напряжения. Исследования подтверждают, что страх неудачи и отсутствие должной заботы о ребенке могут быть основными источниками стресса и тревоги в детском спорте [Rowley, 1987, с. 371–377].

## ВЫВОДЫ

Исследование показало большую роль эмоциональных состояний в регуляции двигательных действий, в частности такого производного состояния спортивной деятельности, как эмоциональное напряжение и тревога, в ряде случаев дезорганизующих или мобилизующих спортсмена к эффективной и успешной деятельности. Успех спортивной деятельности увеличивается через снятие или уменьшение мешающего и создания оптимального для действия уровней эмоциональной напряжённости. Следует сказать, что не всегда отрицательные эмоции, такие как тревога, страх мешают тренировочной и соревновательной деятельности. Влияние может быть положительным или отрицательным, в зависимости от того, как спортсмены интерпретируют изменение своего эмоционального состояния.

Таким образом, в практическом плане психологическое сопровождение юного спортсмена должно включать изучение индивидуально-психологических особенностей личности, его производные психических состояний, которые влияют на результаты их деятельности и обучать навыкам управления эмоциями и противодействовать тем из них, которые носят астенический характер.

Перспектива дальнейшего исследования проблемы состоит в изучении практических методов работы при проявлении страха, тревоги и агрессии юных спортсменов.

## ЛИТЕРАТУРА

- Пуни А.Ц., 1980, *Проблема личности в психологии спорта* – М.
- Родионов А.В., 1983, *Влияние психологических факторов на спортивный результат* – М.
- Серова А.Г., 2007, *Психология личности спортсмена. Учебное пособие*, М.: Советский дом.
- Voiko G., Babych N., 2014, *Characteristics of motivational patterns for sporting activity of swimmers with psychophysical disorders*, “Sport Sciences for Health”, <http://link.springer.com/article/>, <http://dx.doi.org/10.1007/s11332-014-0199-4>.
- Воронова В.И., 2007, *Психология спорта*: [учеб. пособие. для студ. высш. учеб. закл.] – М.: Олимпийская литература.
- Горбунов Ю.Я., 2002, *Исследование волевой активности в структуре индивидуальности спортсмена*, «Теория и практика физической культуры» №7, с. 67–70.
- Щербakov И.С., 2008, *Динамика эмоциональных состояний пловцов высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям*, «Современные проблемы науки и образования» № 4, с. 28–32.
- Стресс и тревога в спорте: Международный сб. научных статей*, 1983, Сост. Ю. Л. Ханин, М.: Физкультура и спорт.

- Психология физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений*, 2010, А.В. Родионов, В.Ф. Сопов, В.Н. Непопалов и др., под ред. А.В. Родионова, М.: издательский центр «Академия».
- Фотуйма А.Я., 2002, *К вопросу агрессивности в спорте*, Молодая спортивная наука Украины: Сборник научных трудов в области физической культуры и спорта, Львов: НПФ «Украинские технологии» Т. 2.
- Уэйнберг Р.С., 2001, *Основы психологии спорта и физической культуры*, Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд, К.: Олимпийская литература.
- Бэрон Р., 2001, *Агрессия*, Р. Бэрон, Д. Ричардсон, М.: WORD.
- Volkamer H., 1971, *Zur Aggressivität in konkurrenzorientierten sozialen Systemen*, "Sportwissenschaft" No. 1.
- Гоголева Л.Н., 1975, *Психологический анализ агрессивности поведения в спорте и вопросы психотерапии*, Практический аспект психологической подготовки спортсменов: Тез. докладов Всесоюзного научного семинара, М.
- Венгер А.Л., 2006, *Психологическая помощь детям и подросткам после бесланской трагедии*, А.Л. Венгер, Е.И. Морозова, «Московский психотерапевтический журнал» №.1, с. 131–159.
- Шляпникова А.И., 2005, *Проективные методы психодиагностики: Учебное пособие*, под редакцией Е.Л. Солдатовой, Ч.: ЮУрГУ.
- Романова Е.С., 2001, *Графические методы в практической психологии*, Е.С. Романова, СПб.: Речь.
- Кретти Б. Дж., 1978, *Психология в современном спорте*, М.: Физкультура и спорт.
- Ильин Е.П., 2009, *Психология общения и межличностных отношений*, СПб.: Питер.
- Петрыгин С.Б., 2012, *Волевая и психологическая подготовка в процессе занятий каратэ*, «Российский Научный Журнал» № 3/28, с. 180–187.
- Кутергин Н.Б., 2007, *Формирование оптимальной агрессивности у спортсменов-борцов*: автореф. дис. канд. пед. наук. СПб.
- Martens R., 1987, *Coaches guide to sport psychology*, Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Scanlan T.K., Passer M.W., 1978, *Factors related to competitive stress among male youth sports participants*, "Medicine and Science in Sports" No. 10, p. 103–108.
- Rowley S., 1987, *Psychological effects of intensive training in young athletes*, "Journal of Child Psychology and Psychiatry" No. 06/1987; 28(3), p. 371–377, <http://dx.doi.org/10.1111/j.1469-7610.1987.tb01759.x>.

#### Аннотация

Статья посвящена изучению эмоционального состояния детей, которые занимаются тхэквандо. Проанализованы вопросы детской спортивной сферы как отрасли экономики. Рассмотрено основополагающее значение детской физической культуры и спорта для развития спортивной индустрии. Для ее успешного развития необходима организация многоуровневой системы подготовки спортсменов и создания на этой основе коммерческого продукта. На каждом из уровней требуется выполнение отдельных задач и формирования дополнительных собственных элементов инфраструктуры.

Известно, что восточные боевые искусства развивают не только физические качества, но и психику спортсмена и его личностные качества. Занятие боевыми искусствами помогает преодолевать негативные эмоции, учит справляться со страхом.

Учитывая неоднородность детской психики, ее развивающий характер в процессе формирования личности, исследованы эмоциональные переживания юных спортсменов до и после тренировки. Результаты эмпирического исследования получены с помощью проективной методики.

Анализ детских рисунков показал, что в процессе спортивных тренировок по тхеквандо физическая активность очень мало снижает уровень психического напряжения. Выявлено, что до тренировки почти все дети (12 детей из 13) испытывали тревожность, напряженность, астенические переживания, неуверенность в себе, а в отдельных случаях импульсивность, страх и агрессию. После тренировки эти эмоциональные состояния сохранились и увеличился уровень внешней агрессии.

*Ключевые слова:* экономическая психология, психология спорта, детская психология, эмоции

### **Specifics of Emotional State of Children Engaged in Sports Activities (on the example of taekwondo)**

#### *Summary*

The article is devoted to the study of the emotional state of children who go in for taekwondo. The research is dedicated to the sport and health sphere as a branch of the economy. The fundamental significance of children's physical culture and sport for the development of the sports industry has been considered. Its successful development requires organizing the multilevel system of sportsmen training and creating a commercial product on this basis. Particular tasks must be executed at each level and additional private infrastructure elements must be formed.

It is known that martial arts not only develop physical qualities, but also the psyche of a sportsman and his personality qualities. Practicing the martial arts helps to overcome negative emotions, teachers to cope with fear.

Taking into consideration the heterogeneity of children's psyche and its developing nature in the process of a personality formation, emotional experiences of young sportsmen before and after training have been studied. The results of empirical research have been got by the projective technique.

Analysis of children's drawings has showed that in the process of taekwondo's sports training the physical activity slightly reduces mental stress. It has been found out that before training, almost all the children (12 children of 13) experienced anxiety, tension, asthenic feelings, self-doubt, and in some cases, impulsiveness, fear and aggression. After training, these emotional states remained, and the level of external aggression was increased.

*Keywords:* Sport Economics, Psychology of Sport, children's psychology, emotions

### **Charakterystyka stanu emocjonalnego dzieci w sporcie (na przykładzie taekwondo)**

#### *Streszczenie*

Artykuł jest poświęcony badaniu stanu emocjonalnego dzieci, które uprawiają taekwondo. Analizom poddano sferę sportu dziecięcego jako sektor gospodarki. Ukazano fundamentalne znaczenie dziecięcej kultury fizycznej i sportu dzieci dla rozwoju branży sportowej. Dla jej po-

myślnego rozwoju konieczna jest organizacja wielopoziomowego systemu szkolenia sportowców i tworzenie na tej podstawie produktu komercyjnego. Na każdym z poziomów jest potrzebne wykonywanie określonych zadań, a także tworzenie własnych elementów infrastruktury.

Wskazuje się, że wschodnie sztuki walki rozwijają nie tylko sferę fizyczną, ale również poprawiają psychikę sportowca i jego cechy osobowe. Uprawianie sztuki walki pomaga przezwyciężyć negatywne emocje, nauczyć się radzić sobie ze strachem.

Biorąc pod uwagę specyfikę psychiki dziecka, jej rozwojowy charakter w procesie tworzenia osobowości, zbadano również emocjonalne doświadczenia młodych sportowców przed i po treningu. Wyniki badań empirycznych uzyskano za pomocą metody proaktywnej.

Analiza rysunków dzieci wykazała, że w trakcie treningu sportowego umiejętności z taekwondo aktywność fizyczna bardzo nieznacznie zmniejsza stres psychiczny. Okazało się, że przed ćwiczeniami prawie wszystkie dzieci (12 dzieci z 13) były zdenerwowane, spięte, doświadczyły astenicznego uczucia zwątpienia, a w niektórych przypadkach pojawiała się impulsywność, lęk i agresja. Po treningu te stany emocjonalne zostały zachowane, a poziom agresji zewnętrznej wzrósł.

*Słowa kluczowe:* psychologia ekonomiczna, psychologia sportu, psychologia dziecka, emocje

JEL: Z20, Z29