

# Возрастная обусловленность страха публичных выступлений на спортивных мероприятиях

Бутенко Т. В.<sup>1</sup>, Шутьева Е. Ю.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Бутенко Татьяна Владимировна / Butenko Tat'jana Vladimirovna - преподаватель;

<sup>2</sup>Шутьева Елена Юрьевна / Shut'eva Elena Jur'evna - преподаватель,  
кафедра физического воспитания и спорта,

Ростовский государственный строительный университет, г. Ростов

**Аннотация:** в данной статье рассматривается проблема возрастной обусловленности страха публичных выступлений на спортивных мероприятиях. Описываются причины возникновения страха публичных выступлений. Кроме того, приводятся результаты практического исследования, гипотезой которого является предположение о том, что у детей младшего школьного возраста менее выражен страх публичного выступления, в отличие от детей среднего и старшего школьного возраста.

**Abstract:** this article examines the problem of age-related conditionality of the fear of public speaking at sporting events. It describes the causes of fear of public speaking. In addition, there are the results of practical research, the hypothesis is the assumption that children of primary school age is less pronounced fear of public speaking, unlike children of secondary school age.

**Ключевые слова:** спортивные мероприятия, выступления, страх, возрастные особенности.

**Keywords:** sport events, public speaking, fear, age peculiarities.

Страх является важной составляющей эмоциональной жизни человека, он сопровождает нас всю жизнь, постоянно видоизменяясь, находя новые объекты, разгораясь или затухая, но никогда не исчезая полностью. Главная функция страха — защитная, оберегающая человека от излишней опасности, риска. Страх может проявляться в виде испуга, паники, тревоги или ужаса [2].

Известно, что основными задачами, которые решает психология спорта являются:

1. Повышение общей эффективности процесса тренировки с помощью выработки уровня мотивации.
2. Создание необходимых психологических условий для достижения психологической выносливости.
3. Психологическая подготовка спортсмена.
4. Психическая регуляция и коррекция
5. Формирование личности спортсмена.
6. Снятие напряжение перед выступлением и психологическая подготовка [1].

В данном случае следует учитывать, что знание именно возрастных особенностей страха публичных выступлений позволит применять правильные педагогические приемы на каждом этапе развития ребенка. Должны быть решены такие вопросы: что способствует снижению страха, тревожности и напряжения перед спортивными выступлениями.

Стоит сказать, что публичное выступление — это всегда испытание. Психологи считают, что истоки этого страха кроются в биологических основах человеческого существования.

Основные причины возникновения именно страха публичного выступления делятся на биологические и социальные.

Генетически предпосылки: склонность к определенным видам страха, психологические характеристики личности и страх перед обществом вообще. Общество в древние времена воспринималось как синоним слову безопасность, и даже жизнь. В общине гораздо проще было добывать пищу и защищаться от диких зверей. За пределами общины жизнь была очень опасна, а выжить в одиночку было довольно трудно.

Среди основных психологических характеристик, предающихся генетически: темперамент, акцентуация и невротизм, на которых формируется характер. На этом фоне и формируются страх сцены.

Социальные предпосылки: недостатки в воспитании, запугивания в детстве, негативное восприятие выступления в школе, негативное отношение учителей. Негативная оценка деятельности ребенка родителями и учителями и другие социальные факторы. Кроме того, социальные страхи часто предаются в семье. Примером неправильного поведения, может служить запугивание матери своим уходом, или тем, что не будет любить ребенка. Причиной появления страха публичного выступления может быть искажение направленности воздействия страха, в силу воздействия стресса и негативных факторов глобализации и урбанизации. Также, возможной причиной появления страха выступлений является стремление к идеалу [3].

Страх выступать на публике — это весьма распространенное и вполне нормальное явление. Многим людям он не мешает, а помогает в их выступлениях. Признаками того, что страх относится не к «помогающим», а к «мешающим», помимо прямо высказываемых ребенком опасений, являются:

- постоянные разговоры ребенка о предстоящем выступлении, как с тревожными нотками, так и

без них;

- излишне тщательные приготовления к выступлению;
- выступление ребенка значительно хуже его собственных возможностей, проявлявшихся в ходе подготовки;

- отказ от выступления, как до его начала, так и в процессе;
- отказ от участия в последующих выступлениях и даже от подготовки к ним.

Причинами страха публичных выступлений у детей могут стать:

- страх не соответствовать ожиданиям взрослых, низкие оценки результатов деятельности ребенка родителями и педагогами;

- ограниченный опыт публичных выступлений;

- неуверенность в себе и низкая самооценка.

Нами было проведено исследование, гипотеза которого была заключена в том, что у детей младшего школьного возраста страх публичных выступлений на спортивных мероприятиях, выражен менее ярко, чем у детей старшего школьного возраста.

В исследовании приняли участие 3 группы детей, посещающих спортивный центр (три возрастные группы 8-10 лет, 11-13 лет, 14-16 лет).

Так как зачастую страх публичных выступлений связан с тревожностью, нами были использованы следующие методики:

1. Диагностика школьной тревожности: опросник Филлипса.

2. Шкала личностной тревожности: опросник А.М. Прихожана (шкалы самооценочная тревожность, межличностная тревожность).

Результаты по двум диагностикам были объединены в одно целое и представлены на диаграмме 1 в процентах.

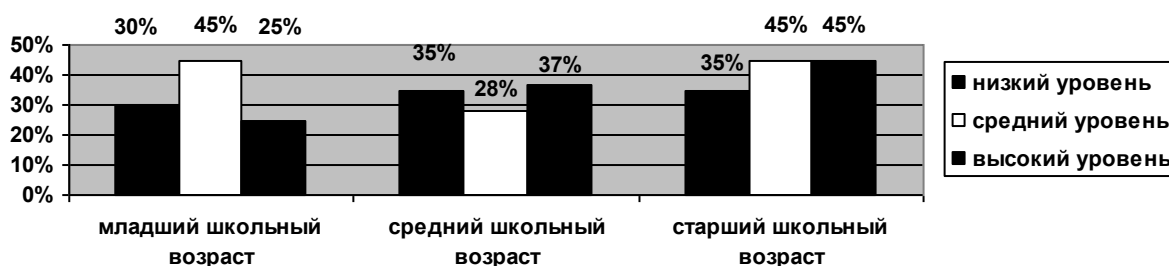


Рис. 1. Результаты диагностики уровня тревожности

Можно увидеть, что у детей старшего школьного возраста действительно наблюдается более высокий уровень тревожности, чем у детей младшего и среднего школьного возраста.

Стоит отметить, что результаты были проведены непосредственно перед выступлениями, то есть следует учитывать взаимосвязь уровня тревожности и предстоящего выступления.

Итак, можно говорить о том, что у детей старшего школьного возраста страх перед публичным выступлением на спортивных мероприятиях и связанный с ним уровень тревожности, выше, чем у детей младшего и среднего школьного возраста. Таким образом, можно говорить, что проблема уровня стресса, напряжения перед публичными выступлениями, актуальна для детей старшего школьного возраста. В свою очередь, это может быть связано с тем, что на данном этапе ребенок проходит период самоопределения, также он очень чувствителен к внешней оценке его деятельности, достижений.

### Литература

1. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. - СПб.: Питер, 2008 – 391 с.
2. Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы и эмоции / А. Н. Леонтьев. – М, 1971. – 455 с.
3. Щербатых Ю. В. Психология страха / Ю. В. Щербатых. – М., 1999. – 313 с.