

ТРЕВОЖНОСТЬ И СПОРТИВНАЯ МОТИВАЦИЯ ГИМНАСТОК В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ И В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД (СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ)

Дейнеко А. Х., Боляк Н. Л.

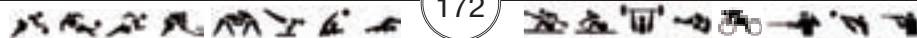
Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. Представлены результаты тестирования уровня тревожности и мотивационного состояния гимнасток в тренировочном процессе и в соревновательном периоде, проведен сравнительный анализ. Авторы вводят в исследовательскую практику новый показатель желаемого уровня тревожности и мотивационного состояния спортсмена в соревновательный период, модифицируя шкалы Ч. Спилбергера и В. Сопова. Опираясь на методику «зонирования», авторы делают выводы об особенностях психического состояния гимнасток, используя взаимосвязь между уровнем тревожности и мотивационным состоянием юных спортсменок.

Ключевые слова: тревожность, мотивационное состояние, психическое состояние, соревновательный период, художественная гимнастика.

Анотація. Дейнеко А. Х., Боляк Н. Л. Тривожність та спортивна мотивація гімнасток у тренувальному процесі та у змагальний період (порівняльний аналіз). Представлено результати тестування рівня

© Дейнеко А. Х., Боляк Н.Л., 2012



тривожності та мотиваційного стану гімнасток у тренувальному процесі та у змагальному періоді, проведено порівняльний аналіз. Автори вводять у дослідницьку практику новий показник бажаного рівня тривожності та мотиваційного стану спортсмена у змагальний період, модифікуючи шкали Ч. Спілбергера і В. Сопова. Спираючись на методику «зонування», автори роблять висновки щодо особливостей психічного стану гімнасток, використовуючи взаємозв'язок між рівнем тривожності і мотиваційним станом юних спортсменок.

Ключові слова: тривожність, мотиваційний стан, психічний стан, змагальний період, художня гімнастика.

Abstract. Deineko A., Bolyak N. Gymnasts' anxiety and sports motivation in the training process and in the competitive period (the comparative analysis). *The paper presents the results of testing the level of gymnasts' anxiety and motivational condition in the training process and in the competition period, the comparative analysis is provided. The authors introduce a new indicator for research practice – the desired level of anxiety and motivational condition of the sportsman in the competitive period, modifying Spielberg's and Sopov's scale. Basing on the zoning methodology, the authors draw conclusions about the features of the psychological condition of the gymnasts, using the correlation between the level of anxiety and motivational condition of young sportsmen.*

Key words: anxiety, motivational condition, psychological condition, competitive period, gymnastics.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. В сучасному спорті висших досягнень на передній план виходить проблема психічної стійкості спортсменок к фізическому і нервному переїрузкам. Поскольку тривожность является одной из важнейших причин возникновения стресса, немаловажной задачей становится изучение характера влияния тривожности на результативность спортивной деятельности и методов регуляции психического состояния спортсмена [1–3].

Результаты исследований Н.Х. Хакунова, С.К. Багадировой и В.Ф. Воронова [4] позволяют использовать термин «тревога» в двух основных взаимосвязанных значениях, различая тревогу как эмоциональное ситуационное состояние (вызванное, к примеру, беспокойством за результаты соревнований) и тревогу (тревожность) как относительно устойчивое свойство личности. В интерпретации Ч. Спилбергера [5] тревога как эмоциональное ситуационное состояние представлена в качестве реактивной тривожности.

В исследованиях многих авторов раскрывается влияние состояния тревоги на эффективность и надёжность деятельности: чрезмерно интенсивная тривожность связана с существенными изменениями физиологических параметров (непроизвольные изменения в двигательной сфере), психических функций (тормозится интеллектуальная активность, уменьшается самоконтроль и саморегуляция двигательных действий, рассеивается внимание); низкая тривожность говорит о недостаточной мотивации деятельности и мобилизации систем, обеспечивающих динамические процессы [3; 6].

В ходе теоретического исследования ученые установили, что с двигательной активностью связаны когнитивное (характеризует степень волнения или отрицательные мысли) и соматическое состояние тревоги (мгновенные изменения ощущаемой физиологической активизации) [4].

Наиболее известными теориями, объясняющими зависимость между двигательной активностью и тривожностью, являются: теория оптимальных зон функционирования Ханина, модель «катастрофы» Харди, теория реверсивности Мартенса [7–9]. Обобщая содержание всех теорий, отметим, что оптимальный уровень эмоции связан с пиком двигательной активности. Оптимальное сочетание эмоций, необходимое для достижения пика активности, не обязательно приходится на среднюю точку континуума возбужде-

ния – состояния тревоги, а взаимосвязь между возбуждением и двигательной активностью зависит от уровня когнитивного состояния тревоги, присущего спортсмену [5].

В художественной гимнастике исследование тривожности и мотивационного состояния спортсменок приобретает особую значимость, учитывая осознание индивидуальной ответственности каждой гимнастки за достигнутый спортивный результат, а также влияние судейских оценок и настроения соперниц.

Цель исследований: сравнить особенности состояния тривожности и мотивационного состояния гимнасток в тренировочном процессе и в соревновательном периоде.

Объектом нашего исследования является психическое состояние гимнасток ДЮСШ № 12 г. Харькова. Предмет исследования – тривожность и мотивационное состояние как показатели психического состояния гимнасток. Эмпирической базой исследования выступают результаты тестирования уровня тривожности и спортивной мотивации 10-ти гимнасток одинаковой квалификации в возрасте 12–13 лет. Исследование проводилось в ходе тренировочного процесса в июне 2012 года на базе ДЮШОР «Авангард».

Основными задачами работы являются: 1) тестирование уровня тривожности и мотивационного состояния гимнасток; 2) сравнение показателей уровня тривожности и мотивационного состояния гимнасток в тренировочном процессе и в соревновательном периоде; 3) диагностирование особенностей психического состояния группы гимнасток.

Методы и методика исследования. Для экспресс-самооценки осознаваемого уровня тревоги гимнастками нами была использована методика самооценки тревоги (шкала реактивной тревоги по Ч. Спилбергеру), которая выступает индикатором актуальной тривожности гимнасток в тренировочном процессе. Для измерения уровня актуальной тривожности гимнасток в соревновательный период мы модифицировали шкалу Ч. Спилбергера с помощью вопроса: «Как Вы себя обычно чувствуете во время соревнований?», используя варианты ответа стандартной шкалы, а также включили вопрос о желаемом уровне тривожности гимнасток в соревновательный период: «Как бы Вы хотели себя чувствовать во время соревнований?». Тестирование гимнасток проходило в тренировочном процессе, ответы на вопросы об актуальной и желаемой тривожности гимнасток в соревновательный период предполагали моделиро-

вание ситуации соревнований, обращение к соревновательному опыту гимнасток. Тестирование гимнасток проводилось путем заполнения анкет. В анкете фиксировались: возраст, спортивный разряд и стаж занятий художественной гимнастикой.

Для измерения уровня мотивационного состояния гимнасток применялась шкала мотивационного состояния В. Ф. Сопова. Количественный анализ отдельных суждений шкалы в целом по команде или группе выступает ценным источником информации и о системе отношений спортсменов (или команды) к организации учебно-тренировочного процесса, его отдельных параметрах, о слабых его звеньях [5]. Мы сравнивали уровень тревожности и мотивационное состояние гимнасток в тренировочном процессе и в соревновательном периоде (ситуация соревнований смоделирована).

Взаимосвязь тревоги и мотивационного состояния мы зафиксировали, используя метод интерпретации психического состояния через графическое отображение зависимости тревоги от уровня мотивации, в основе которого лежит принцип зоны оптимального реагирования [2]. Точки пересечения перпендикуляров от точек результатов мотивации и тревоги попадают в квадрат, соответствующий типу психического состояния испытуемого (например: «беспокойство», «страх, ожидание провала», «низкая целеустремленность», «равнодушие», «несобранность», «завышенные ожидания», «оптимум» и т.д.).

Результаты исследования. В табл. 1 представлены результаты тестирования уровня тревожности гимнасток в тренировочном процессе (актуальная тревожность на момент измерения), соревновательном периоде (актуальная соревновательная тревожность) и желаемый уровень тревожности гимнасток во время спортивных состязаний (ситуация соревнований смоделирована). В соответствии с результатами анкетирования оптимальные значения актуальной *тревожности* в тренировочном процессе (оптимальный показатель тревожности составляет 8–10 баллов по Ч. Спилбергеру) имеют 4 гимнастки

из 10-ти (см. табл. 1)

Актуальная соревновательная тревожность всех исследуемых гимнасток оценивается как высокая, стрессовая (зафиксированы баллы выше 10) вне зависимости от возраста и количества лет занятий гимнастикой. Это может свидетельствовать о том, что гимнастки не сумели адаптироваться к стресс-фактору соревнований, даже имея достаточно большой опыт тренировок. Подобный вывод становится особенно актуальным, учитывая показатель уровня желаемой тревожности спортсменок во время соревнований: напомним, что он стремится к показателю оптимального уровня тревожности, свойственному тренировочному процессу во внесоревновательный период.

Зафиксированный нами скачок соревновательной тревожности является проявлением реактивной тревожности и свойственен не только гимнасткам. Некоторые авторы указывают, что спортсмены, не владеющие определенными навыками психической саморегуляции, имея маленький опыт соревновательной деятельности, при недостатке информации о соперниках на предстоящих соревнованиях становятся легко возбудимыми, неуверенными в собственных силах, их достаточно просто сбить с положительного настроя [9]. Тогда как в режиме тренировок они достаточно спокойны, уверены в себе и внимательны при выяснении допущенных ими ошибок. В условиях соревновательного стресса повышается эмоциональная возбудимость, рассеивается внимание, что мешает оптимально настроиться на соревновательную борьбу, выбрать верную тактику, а также совладать с волевыми качествами для достижения максимального результата [9]. Эти и многие другие факторы могут помешать психически неустойчивым спортсменам с повышенным, а возможно и слишком низким уровнем тревожности (что тоже является отклонением от нормы) добиться максимально возможных результатов как в тренировочной, так и в соревновательной деятельности.

На наш взгляд, параллельное исследование тре-

Таблица 1

Сводная таблица результатов тестирования уровня тревожности гимнасток (n=10), баллы

Индивидуальные данные гимнасток (возраст/ разряд/ продолжительность занятий гимнастикой (лет))	Актуальная тревожность в ходе тренировок	Актуальная соревновательная тревожность	Желаемая соревновательная тревожность
Б-ко (12/1/7)	7	18	7
Ш-на (12/1/6)	7	17	7
Г-ко (13/1/8)	11	14	15
Л-ва (12/1/6)	9	17	7
Д-ва (13/1/7)	16	18	11
О-ва (13/1/7)	9	20	11
П-нец (12/1/7)	9	15	13
П-ко (13/1/7)	9	15	12
И-ва (13/1/7)	12	17	8
П-на (12/1/7)	7	18	7

Таблиця 2

Сводная таблица результатов тестирования мотивационного состояния гимнасток (n=10), баллы*

Индивидуальные данные гимнасток	Актуальное мотивационное состояние	Соревновательное мотивационное состояние
Б-ко (12/1/7)	22	15
Ш-на (12/1/6)	22	19
Г-ко (13/1/8)	20	25
Л-ва (12/1/6)	24	10
Д-ва (13/1/7)	15	25
О-ва (13/1/7)	22	17
П-нец (12/1/7)	16	21
П-ко (13/1/7)	14	25
И-ва (13/1/7)	22	15
П-на (12/1/7)	22	19

***Примечание.** Общий показатель шкалы мотивационного состояния может находиться в пределах от 7 (полное отсутствие побуждений к тренировочной деятельности) до 28 (чрезвычайно выраженный уровень мотивации) баллов. 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.

возможности и спортивной мотивации дает более глубокую картину психического состояния гимнасток, позволяет узнать степень удовлетворенности тренировочным процессом и возможность выявить скрытые факторы тревожности. Поэтому дополнительным аспектом нашего исследования было изучение мотивационного состояния гимнасток в тренировочном процессе и в соревновательный период (табл. 2).

По результатам исследования мотивационного состояния спортсменов в других видах спорта [8] можно сделать вывод и относительно гимнасток – чем выше уровень спортивной мотивации, тем потенциально более высоких спортивных результатов сможет достичь спортсменка-гимнастка.

Для большинства опрошенных гимнасток группы мотивационное состояние является оптимальным, для которого характерен показатель мотивационного состояния выше 20 баллов. Однако гимнастки Д-ва, П-нец, П-ко имеют довольно низкий уровень спортивной мотивации. Возможно, это обусловлено желанием изменить тренировочный процесс.

Интересен тот факт, что для всех гимнасток, которые обладают низким показателем актуального мотивационного состояния в тренировочном процессе, характерен повышенный показатель соревновательного мотивационного состояния. В то время, как у гимнасток, которые демонстрируют оптимальное мотивационное состояние в тренировочном процессе, спортивная мотивация существенно падает в период соревнований. Таким образом, нами выявлены две тенденции: *тенденция повышения уровня мотивации в связи с необходимостью достижения высоких спортивных результатов (характерна для гимнасток с низким показателем мотивационного состояния в тренировочном процессе и высоким в соревновательный*

период), а также тенденция предсоревновательной «лени», обусловленная особенностями ответа гимнасток на реактивную тревожность в момент соревнований (характерна для гимнасток с оптимальным показателем мотивационного состояния в тренировочном процессе и низким в соревновательный период).

Результаты статистической обработки групповых показателей мотивационного состояния гимнасток, свидетельствуют, что в целом в соревновательном периоде мотивационное состояние гимнасток демонстрирует высокие показатели (табл.3). Это подтверждается как более высоким средним значением мотивационного состояния группы, так и более высокой модой (наиболее часто встречающееся значение признака) соревновательного мотивационного состояния юных спортсменок. Подобная тенденция объясняется как активизацией физического состояния гимнасток в соревновательный период, так и субъективным осознанием цели – достижение высоких спортивных результатов, что в значительной степени актуализирует мотивационный фон.

Обратим внимание на интерпретацию психического состояния гимнасток путем графического отображения зависимости тревоги от уровня мотивации, в основе которого лежит принцип зоны оптимального реагирования (табл. 4).

Актуальная картина психического состояния гимнасток достаточно разнообразна: показатели уровня тревожности и мотивационного состояния позволяют описать психическое состояние гимнасток в тренировочном процессе как «оптимальное», «беспокойное», «апатичное», «состояние страха», «несобранности» и «низкой целеустремленности». Для гимнасток исследуемой группы в ходе тренировок не характерны

Таблиця 3

Таблиця статистических данных исследования мотивационного состояния гимнасток

Показатели	Актуальное мотивационное состояние	Соревновательное мотивационное состояние
Среднее значение	19,9	19,1
Мода	22	25
Максимум	24	25
Минимум	14	10
Среднее квадратичное отклонение	3,51	5,04
Дисперсия	12,54	12,43

Таблиця 4

Взаимосвязь тревожности и мотивационного состояния гимнасток

Индивидуальные данные гимнасток	Актуальная тревожность (баллы)	Актуальное мотив. сост. (баллы)	Зона реагирования*
Б-ко (12/1/7)	7	22	Несобранность/оптимум
Ш-на (12/1/6)	7	22	Несобранность/оптимум
Г-ко (13/1/8)	11	20	Страх, ожидание провала
Л-ва (12/1/6)	9	24	Оптимум
Д-ва (13/1/7)	16	15	Страх, ожидание провала
О-ва (13/1/7)	9	22	Оптимум
П-нец (12/1/7)	9	16	Низкая целеустремленность
П-ко (13/1/7)	9	14	Низкая целеустремленность
И-в(13/1/7)	12	22	Беспокойство
П-на (12/1/7)	7	22	Оптимум

*Примечание. Зона реагирования устанавливается по шкале мотивационного состояния [2].

такие психические состояния как «жажда деятельности», «завышенные ожидания» и «беспечность».

Результаты тестирования в ходе тренировочного процесса позволяют сделать следующие выводы: низкий мотивационный фон группы, апатичность и частичная разочарованность гимнасток в тренировочном процессе может негативно повлиять на перспективу соревновательного периода. Высокая тревожность в сумме с низкой спортивной мотивацией могут выступить основными факторами снижения успешности спортивных достижений гимнасток.

Полученные данные актуализируют необходимость работы по повышению мотивационного состояния и нормализации уровня соревновательной тревожности гимнасток в связи с необходимостью работы над оптимизацией психического состояния юных спортсменов.

Выводы:

1. Результаты тестирования гимнасток ДЮСШ показали завышенный уровень тревожности в соревновательном периоде, но показатели мотивационного состояния в соревновательный период демонстрируют как высокие, так и низкие значения мотивационно-

го состояния.

2. Показатель желаемой соревновательной тревожности находится в диапазоне актуальной соревновательной тревожности и актуальной тревожности в тренировочном процессе. Этот факт свидетельствует о необходимости активизации психологической работы тренера в соревновательный период.

3. Исследование уровня мотивационного состояния гимнасток показало тенденцию повышения уровня мотивации в связи с необходимостью достижения высоких спортивных результатов, а также тенденцию предсоревновательной «лени», обусловленную особенностями ответа гимнасток на реактивную тревожность.

Перспективы дальнейших исследований. В дальнейшем мы планируем дополнить исследование тревожности гимнасток путем использования деятельностного подхода: тестирование оценки внимания, памяти, мышления, психических функций и т. д. Эти показатели достаточно эффективны и составляют основной арсенал объективных психологических методов диагностики психических состояний.

Литература:

1. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2008. – 352 с.
2. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта : [учебник для вузов] / А. В. Родионов. – М. : Академический Проект; фонд «Мир», 2004. – 576 с.
3. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : [учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений] / Е. Н. Гогунев, Б. Н. Мартьянов. – М. : Академия, 2000. – 288 с.
4. Хакунов Н. Х. Динамика тревожности спортсменов-тяжелоатлетов в предсоревновательный, соревновательный и постсоревновательный периоды / Н. Х. Хакунов, С. К. Багадирова, В. Ф. Воронов // Биомеханика и спорт. – 2006. – С. 241–243.
5. Сопов В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности : [учебное пособие] / В. Ф. Сопов. – 2005. – 234 с.
6. Сопов В. Ф. Психические состояния в спорте / В. Сопов. – 2007. – 204 с.
7. Лаак Я. Психодиагностика: проблемы содержания и методов / Я. Лаак. – М. : Институт практической психологии, Воронеж, НПО-МОДЭК, 1996. – 340 с.
8. Егоров В. В. Влияние состояния тревожности на эффективность соревновательной деятельности баскетболистов-юниоров / В. В. Егоров // Биомеханика и спорт. – 2006. – с. 134–138.
9. Бондарчук А. П. Интенсивность тренировочных нагрузок и длительность цикла развития спортивной формы / А. П. Бондарчук // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 2. – С. 5.