

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

Дейнеко А. Х., Боляк Н. Л.

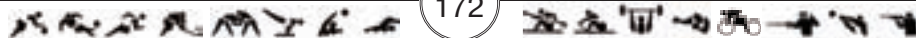
Харьковская государственная академия физической культуры

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 фізичним і нервним перегрузкам. Поскольку тривожність являється однією з важливіших причин виникнення стресса, немаловажною задачею стає вивчення характеру впливу тривожності на результативність спортивної діяльності і методів регуляції психічного стану спортсменки [1–3].

Результати досліджень Н.Х. Хакунова, С.К. Багадірової і В.Ф. Воронова [4] дозволяють використовувати термін «тревога» в двох основних взаємопов'язаних значеннях, розрізняючи тривогу як емоційне ситуаційне стан (визване, к примеру, беспокойством за результати змагань) і тривогу (тревожність) як відносно стійке властивість особистості. В інтерпретації Ч. Спілбергера [5] тривога як емоційне ситуаційне стан представлена в якості реактивної тривожності.

В дослідженнях багатьох авторів розкривається вплив стану тривоги на ефективність і надійність діяльності: надмірно інтенсивна тривожність пов'язана з суттєвими змінами фізіологічних параметрів (непроизвольные змієнення в двигателійній сфері), психічних функцій (тормозиться інтелектуальна активність, зменшується самоконтроль і саморегуляція двигателійних дій, розсівається увага); низька тривожність говорить про недостатню мотивацію діяльності і мобілізації систем, забезпечуючих динамічні процеси [3; 6].

В ході теоретичного дослідження учені установили, що з двигателійною активністю пов'язані когнітивне (характеризує ступінь волненія ілі отрицательні мислі) і соматичне стан тривоги (мгновенні змієнення ощущаемой фізіологічної активності) [4].

Найбільш відомими теоріями, пояснюють залежність між двигателійною активністю і тривожністю, являються: теорія оптимальних зон функціонування Ханіна, модель «катастрофи» Харді, теорія реверсивності Мартенса [7–9]. Обобщая змієнення всіх теорій, відзначимо, що оптимальний рівень емоції пов'язан з піком двигателійної активності. Оптимальне поєднання емоцій, необхідне для досягнення піку активності, не обов'язково приходиться на середню точку континуума возбужде-

нія – стану тривоги, а взаємозв'язок між возбуждением і двигателійною активністю залежить від рівня когнітивного стану тривоги, присущого спортсменці [5].

В художній гімнастиці дослідження тривожності і мотиваційного стану спортсменок набуває особливу значимість, враховуючи усвідомлення індивідуальної відповідальності кожної гімнастки за досягнутий спортивний результат, а також вплив судейських оцінок і настроєння суперниць.

Ціль досліджень: порівняти особливості стану тривожності і мотиваційного стану гімнасток в тренувальному процесі і в змагальному періоді.

Об'єктом нашого дослідження являється психічне стан гімнасток ДЮСШ № 12 г. Харків. Предмет дослідження – тривожність і мотиваційне стан гімнасток. Емпіричною базою дослідження виступають результати тестування рівня тривожності і спортивної мотивації 10-ти гімнасток однакової кваліфікації в віці 12–13 років. Дослідження проводилось в ході тренувального процесу в червні 2012 року на базі ДЮСШОР «Авангард».

Основними завданнями роботи являються: 1) тестування рівня тривожності і мотиваційного стану гімнасток; 2) порівняння показників рівня тривожності і мотиваційного стану гімнасток в тренувальному процесі і в змагальному періоді; 3) діагностика особливостей психічного стану групи гімнасток.

Методи і методика дослідження. Для експрес-самооцінки усвідомлюваного рівня тривоги гімнастками нами була використана методика самооцінки тривоги (шкала реактивної тривоги по Ч. Спілбергеру), яка виступає індикатором актуальної тривожності гімнасток в тренувальному процесі. Для вимірювання рівня актуальної тривожності гімнасток в змагальний період ми модифікували шкалу Ч. Спілбергера з допомогою питання: «*Як Ви звичайно відчуваєте в час змагань?*», використовуючи варіанти відповіді стандартної шкали, а також включили питання про бажаний рівень тривожності гімнасток в змагальний період: «*Як би Ви хотіли себе почувати в час змагань?*». Тестування гімнасток проходило в тренувальному процесі, відповіді на питання про актуальну і бажану тривожність гімнасток в змагальний період передбачали моделювання

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.