

ЧАСТОТА ПРОЯВЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ УРОВНЕЙ ТРЕВОГИ И МОТИВАЦИИ В СОРЕВНОВАНИЯХ ВЫСОКОЙ ЗНАЧИМОСТИ У КОНЬКОБЕЖЦЕВ И ШОРТ-ТРЕКОВИКОВ¹

Леонтьева Екатерина Изосимовна

аспирант РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)

Сопов Владимир Федорович

кандидат психологических наук, профессор

Чурсин Виктор Андреевич

доцент

Российский Государственный Университет Физической культуры, Спорта, Молодежи и Туризма

г. Москва

Аннотация: *Статья посвящена исследованию частоты проявления различных уровней тревоги и мотивации у спортсменов, специализирующихся в скоростном беге на коньках и в шорт-треке на соревнованиях высокой значимости. Было выявлено, что на проявление различного уровня тревоги и мотивации влияет специфика вида спорта и самооценка уровня подготовленности.*

Ключевые слова: *соревнования высокой значимости, конькобежцы, шорт-трековики, низкий, оптимальный и высокий уровень тревоги и мотивации.*

The frequency of the various levels of anxiety and motivational condition in speed skaters and short-track skaters in during competitions of high significance.

Ekaterina I. Leontieva, - a post graduate student

PhD, Professor Vladimir F. Sopov

Lecturer of faculty, Viktor A. Chursin

The Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism

Moscow

Key words: *competitions of high significance, speed skaters, short track skaters, low level, optimum level and high level of anxiety and motivation.*

Annotation: *The article is a research of the frequency of occurrences of the optimum level of anxiety and motivation among speed skaters and short track skaters during competitions of high significance. It was determined that the specifics of the sports discipline and the self-perceived level of readiness influence the occurrence of the different level of anxiety and motivation.*

Введение

В условиях современного спорта высших достижений, когда спортсмены в основном имеют примерно одинаковый уровень физической, технической и тактической подготовленности, возрастает значимость психической готовности к соревнованию [1]. Предстартовое состояние - одна из важнейших проблем в теории и практике спорта. На соревнованиях разного уровня в зависимости от предстартового состояния спортсмены показывают невероятно разные результаты. Особенности

¹Леонтьева Е.И., Сопов В.Ф., Чурсин В.А. Частота проявления различных уровней тревоги и мотивации в соревнованиях высокой значимости у конькобежцев и шорт-трековиков. // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», 3(97) – 2013 год. С. 115-119.

предстартовых состояний могут зависеть от многих факторов. Можно предположить, что предстартовые состояния лидеров имеют между собой много общего, также как и состояния проигравших. Выявление особенностей предстартовых состояний лидеров и проигравших, на наш взгляд позволит конькобежцам целенаправленно использовать в дальнейшем методики формирования предстартовой готовности.

Проблема формирования умений и навыков вхождения в оптимальное предстартовое состояние является крайне важной для современного спорта, так как одной из основных причин, мешающих спортсмену полностью реализовать свой потенциал, является неумение справляться с неблагоприятными предстартовыми состояниями [2].

Цель исследования: исследовать особенности психического состояния у высококвалифицированных конькобежцев и шорт-трековиков перед соревнованиями высокой значимости.

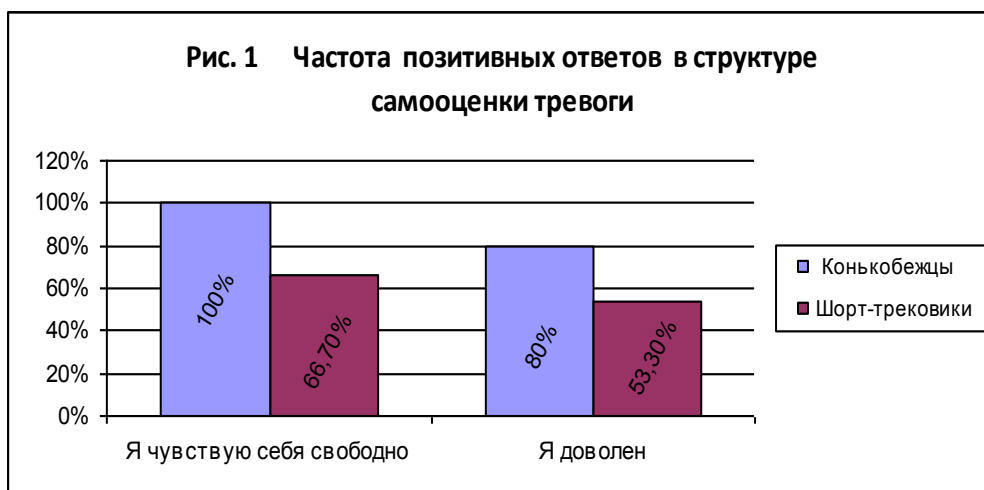
Задачи исследования: 1) Исследовать особенности структуры мотивационного состояния и тревоги у конькобежцев и шорт-трековиков высокой квалификации в день соревнований перед разминкой; 2) Провести анализ полученных результатов и исследовать особенности предстартового психического состояния конькобежцев и шорт-трековиков на соревнованиях высокой значимости.

Методы исследования: теоретическое обобщение проблемы, «Шкала реактивной тревоги Ч. Спилбергера» и «Шкала мотивационного состояния – 1 В. Сопова» [3].

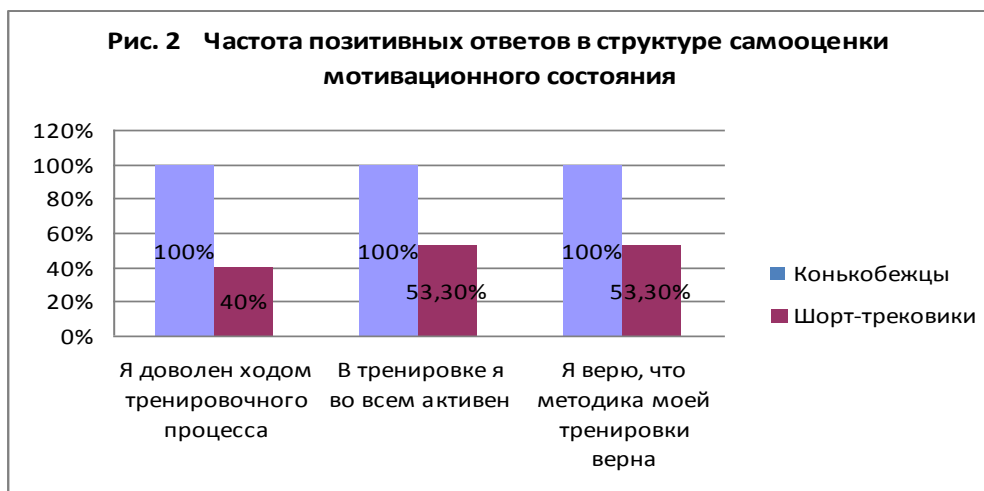
Организация исследования. Исследование было проведено на 2-х соревнованиях 2012 г. на конькобежцах высокой квалификации на Второй Всероссийской Зимней Универсиаде (15 спортсменов), а также среди шорт-трековиков на Финале Кубка России (15 спортсменов).

Все спортсмены обследовались в одинаковых условиях: в день соревнований, перед разминкой. После соревнований все испытуемые были разделены на 2 группы: низкорезультативные конькобежцы и шорт-трековики, и высокорезультативные конькобежцы и шорт-трековики в зависимости от показанного времени (конькобежцы) или от занятого места (шорт-трековики).

Результаты исследований и их обсуждение. Анализ опыта спортсменов высокой квалификации свидетельствует о том, что демонстрация высоких результатов на соревнованиях всегда сопровождается особым психическим состоянием, описание которого часто характеризуется изменением ощущения времени, направленной концентрацией сознания на релевантных объектах, полным ощущением себя и ясности ума [4]. Сравнительный анализ структуры психического состояния самооценки тревоги перед разминкой в день соревнований у конькобежцев и шорт-трековиков показал, что конькобежцев, чувствующих себя более свободно больше, чем шорт-трековиков, имеющих подобные показатели (Рис. 1). При анализе структуры самооценки тревоги было выявлено, что конькобежцы и шорт-трековики чаще выбирают средние значения, чем полярные. Это говорит о том, что спортсмены стремятся показать, что их ни что не беспокоит. (Табл.1)



Сравнительный анализ самооценки мотивационного состояния перед разминкой в день соревнований у конькобежцев и шорт-трековиков показал, что все конькобежцы (100 %) активны и довольны ходом тренировочного процесса, так как на вопросы «я доволен ходом тренировочного процесса» и «в тренировке я во всем активен» все 15 спортсменов дали положительный ответ. (Табл.1, Рис. 2) Шорт-трековиков довольных ходом тренировочного процесса всего 40 % и активных в тренировке 53,3 %. (Табл.1,Рис.2)



Можно предположить, что низкий уровень удовлетворенности тренировочным процессом у шорт-трековиков связан с частой сменой тренеров в данной команде в период, предшествующий исследованию. Анализируя структуру психического состояния самооценки мотивационного состояния, конькобежцы чаще выбирают полярные значения, что говорит об их стремлении показать готовность к соревнованию, а шорт-трековики чаще выбирают средние значения, избегая крайние, что говорит о низкой мотивации к выступлению на соревнованиях.(Табл.1)

Таблица 1

Структура состояния самооценки тревоги и мотивации у конькобежцев.

ШКАЛА САМООЦЕНКИ ТРЕВОГИ	Нет, это совсем не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
	Конькобежцы	Конькобежцы	Конькобежцы	Конькобежцы
	Шорт-трековики	Шорт-трековики	Шорт-трековики	Шорт-трековики
1. Я чувствую себя свободно	1- 0 % 33,3 %	2 - 20 % 6,7 %	3 - 73,3 % 46,7 %	4 - 6,7 % 13,3 %
2. Я нервничаю	1- 46,7 % 60 %	2 - 20 % 33,3 %	3 - 33,3 % 6,7 %	4 - 0 % 0 %
3. Я не чувствую скованности, напряженности	1- 20 % 13,3 %	2 - 60 % 53,3 %	3 - 20 % 33,3 %	4 - 0 % 0 %
4. Я доволен	1- 20 % 46,7 %	2 - 33,3 % 20 %	3 - 33,3 % 33,3 %	4 - 13,3 % 0 %
5. Я озабочен	1- 60 % 53,3 %	2 - 33,3 % 33,3 %	3 - 6,7 % 13,3 %	4 - 0 % 0 %

ШКАЛА МОТИВАЦИОННОГО СОСТОЯНИЯ (ШМС)	Нет, это совсем не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
	Конькобежцы	Конькобежцы	Конькобежцы	Конькобежцы
	Шорт-трековики	Шорт-трековики	Шорт-трековики	Шорт-трековики
1. Я доволен ходом тренировочного процесса.	1- 0 % 60 %	2- 20 % 0 %	3- 33,3 % 40 %	4- 46,7 % 0 %
2. В методике тренировки я хочу кое-что изменить.	1- 46,7 % 20 %	2- 33,3 % 53,3 %	3- 20 % 6,7 %	4- 0 % 20 %
3. Я надеюсь на успех в этом сезоне.	1- 0 % 20 %	2- 0 % 33,3 %	3- 40 % 26,7 %	4- 60 % 20 %
4. В тренировке я во всем активен.	1- 0 % 46,7 %	2- 33,3 % 33,3 %	3- 33,3 % 13,3 %	4- 33,3 % 6,7 %

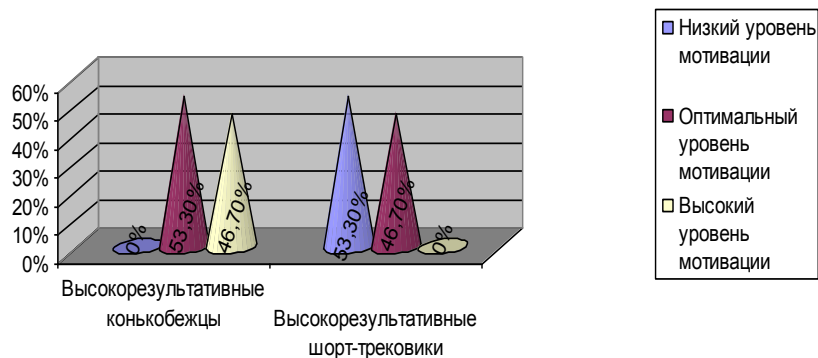
5. Я думаю, что мои замечания вряд ли что изменят	1- 60 % 6,7 %	2- 33,3 % 73,3 %	3- 6,7 % 20 %	4- 0 % 0 %
6. Я верю, что методика моей тренировки верна.	1- 0 % 46,7 %	2- 20 % 20 %	3- 33,3 % 20 %	4- 46,7 % 13,3 %
7. Происходящее на тренировке не вызывает у меня особого интереса	1- 93,3 % 66,7 %	2- 0 % 20 %	3- 0 % 13,3 %	4- 6,7 % 0 %

При сравнении высокорезультативных конькобежцев и шорт-трековиков на соревнованиях высокой значимости мы обнаружили, что высокий уровень тревоги чаще встречается у высокорезультативных шорт-трековиков – 80 %, чем у высокорезультативных конькобежцев – 46,7 %, а оптимальный уровень тревоги чаще встречается у высокорезультативных конькобежцев – 53,3 %, чем у высокорезультативных шорт-трековиков – 20 %. (Рис.3)



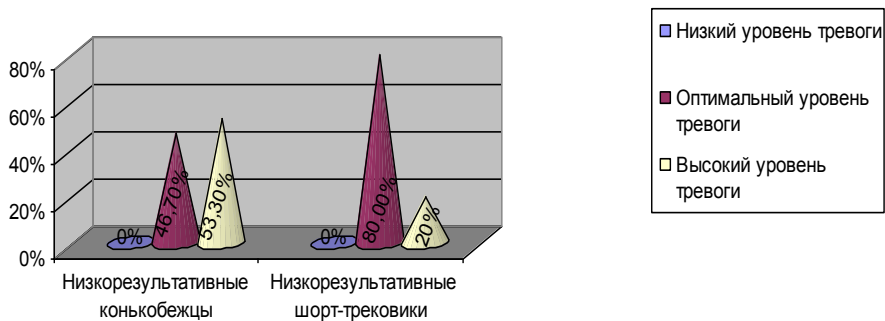
Более редкое проявление высокого уровня тревоги у конькобежцев обусловлено их необходимостью пробегать дистанцию без технических сбоев, а более частое проявление высокого уровня тревоги у шорт-трековиков говорит о непредсказуемости каждого забега в связи с большей экстремальностью деятельности в шорт-треке. При сравнении состояния высокорезультативных конькобежцев и шорт-трековиков на соревнованиях высокой значимости было обнаружено, что низкий уровень мотивации чаще встречается у высокорезультативных шорт-трековиков – 53,3 %, чем у высокорезультативных конькобежцев – 0 %. Оптимальный уровень мотивации чаще встречается у высокорезультативных конькобежцев – 53,3 %, чем у высокорезультативных шорт-трековиков – 46,7 %. Высокий уровень мотивации чаще встречается у высокорезультативных конькобежцев – 46,7 %, чем у высокорезультативных шорт-трековиков – 0 %. (Рис. 4)

Рис. 4 Количество случаев с различным уровнем мотивации на соревнованиях высокой значимости у высокорезультативных спортсменов



Это говорит о более высоком уровне мотивации конькобежцев, что проявляется в выраженном желании выступить на соревнованиях. Мы предполагаем, что более частое проявление низкого уровня мотивации у шорт-трековиков связано с частой сменой тренеров, а соответственно и методик их подготовки, что способствовало ухудшению мотивационного климата в команде. При сравнении состояния низкорезультативных конькобежцев и шорт-трековиков на соревнованиях высокой значимости мы обнаружили, что оптимальный уровень тревоги чаще встречается у низкорезультативных шорт-трековиков – 80 %, чем у низкорезультативных конькобежцев – 46,7 %, также было выявлено, что высокий уровень тревоги чаще встречается у низкорезультативных конькобежцев – 53,3 %, чем у низкорезультативных шорт-трековиков – 20%. (Рис.5)

Рис. 5 Количество случаев с различным уровнем тревоги на соревнованиях высокой значимости у низкорезультативных спортсменов



Сравнивая состояние низкорезультативных конькобежцев и шорт-трековиков на соревнованиях высокой значимости, мы обнаружили, что низкий уровень мотивации чаще проявляется у низкорезультативных шорт-трековиков – 100 %, чем у низкорезультативных конькобежцев – 0 %, оптимальный и высокий уровень мотивации чаще встречается у низкорезультативных конькобежцев – 53,3 % и 46,7 % соответственно, чем у низкорезультативных шорт-трековиков - 0 %. (Рис. 6)



Более частое проявление оптимального уровня тревоги и низкого уровня мотивации у низкорезультативных шорт-трековиков связано с тем, что их самооценка уровня подготовленности снижена, и они заранее предполагают, что не выйдут в следующий круг соревнований.

Выводы

1. Установлено, что в день соревнований, обследуемые конькобежцы чувствуют себя более свободно, чем шорт-трековики. Это подтверждается наличием в структуре количества позитивных ответов на вопрос «я чувствую себя свободно»: у конькобежцев 15 ответов, у шорт-трековиков 10 ответов. Так же было установлено, что все исследуемые конькобежцы (100 %) и 40 % шорт-трековиков имеют хорошую мотивацию к тренировочному процессу. Конькобежцы чаще выбирают полярные значения, проявляя свое желание выступать на соревнованиях, а шорт-трековики средние значения, проявляя нежелание выступать на соревнованиях.

2. Установлено, что оптимальный уровень тревоги чаще встречается у высокорезультативных конькобежцев – 53,3 % и низкорезультативных шорт-трековиков – 80 %, чем у высокорезультативных шорт-трековиков - 20 % и низкорезультативных конькобежцев – 46,7 %.

Оптимальный уровень мотивации у высокорезультативных и низкорезультативных конькобежцев одинаковый – 53,3 %, а у низкорезультативных шорт-трековиков – 0 %.

Высокий уровень тревоги чаще наблюдается у высокорезультативных шорт-трековиков – 80 % и у низкорезультативных конькобежцев – 53,3 %, чем у высокорезультативных конькобежцев – 46,7 % и низкорезультативных шорт-трековиков - 20 %.

Высокий уровень мотивации чаще проявляется у высокорезультативных и низкорезультативных конькобежцев – 46,7 %, чем у высокорезультативных и низкорезультативных шорт-трековиков – 0 % .

Низкий уровень мотивации чаще проявляется у высокорезультативных шорт-трековиков – 53,3 % и у низкорезультативных шорт-трековиков – 100 %, чем у высокорезультативных и низкорезультативных конькобежцев – 0 %.

В ходе исследования достоверных корреляций между уровнем результата (у конькобежцев время в секундах, у шорт-трековиков – занятые места) и уровнем тревоги и мотивации среди спортсменов не обнаружено, что свидетельствует о том, что для достижения оптимального уровня тревоги и мотивации требуется применение специальных методов психорегуляции и мероприятий по управлению мотивационным климатом.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Батурин Н. А., Румянцев Г. Г. Современные подходы, средства и методы психологической подготовки конькобежца. – Челябинск, 1991. – 52 с.
2. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин.- М.: СПб.: Питер, 2008. – 508 с.
3. Сопов В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности : учеб. Пособие / В. Ф. Сопов. – М.: Академический проект. Трикста, 2005. – 128 с.
4. Тарт Ч. Измененные состояния сознания / Тарт Ч. ; [пер. с англ. Е. Филиной, Г. Закарян]. – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 288 с.

REFERENCES

1. Baturin N.A., Rumiantsev G.G. Modern approaches, tools and methods of psychological training for a speed skater. – Chelyabinsk, 1991. – 52 p
2. Ilyin E.P., Motivation and Motives / E.P. Ilyin.-M.: SPb.:Piter, 2008. – 508 p.
3. Sopov V.F., Psychic states in a stressful work environment: A text book / V.F.Sopov – M.: Trixta, 2005. – 128 p.
4. Tart Ch., Altered States of Consciousness / Tart Ch.:[translated from English by E. Filina, G. Zakarian]. – M.: Exmo publishing house, 2003. – 288 p.

Контактная информация: ketrin7.89@mail.ru