

Связь целевой направленности и результативности спортсменов разного уровня предсоревновательной тревожности.

Научный руководитель – Сагова Зурида Айсовна

Шаяфетдинова Римма Ренатовна

Студент (специалист)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра методологии психологии, Москва, Россия

E-mail: rimma997@yandex.ru

Актуальность. В современном спорте неуклонно растет уровень спортивных результатов, происходит постоянная интенсификация тренировочных и соревновательных нагрузок. Это обуславливает поиск новых методов повышения эффективности соревновательной деятельности, одним из которых является совершенствование процесса целеполагания (постановки соревновательной цели).

Целью нашего исследования являлось изучение связи целевой направленности и результативности спортсменов разного уровня предсоревновательной тревожности.

Задачи исследования: Сравнить тревожность и целевые установки у спортсменов с разным уровнем результативности.

Гипотеза: у спортсменов с эго-целевой ориентацией наблюдается более высокая предсоревновательная тревожность, чем у спортсменов с целевой ориентацией на задачу. Гипотеза основана на выводах зарубежных исследователей (Эйди, 2008; Дуда, 2001; Эллиот, 1999; Шапиро, 2003) о том, что спортсмены с эго-ориентированными целями оценивают предстоящие соревнования как источник опасности - так, как будто у них «всё поставлено на карту», в связи с чем у них обнаруживается повышенная тревожность по сравнению с теми, у кого ориентация целей на задачу.

Теория достижения цели выделяет две формы целевых ориентаций: целевая ориентация на задачу (task goal orientation) и эго - целевая ориентация (ego goal orientation) (Nicholls J. G., 1984). Согласно авторам теории достижения цели (Ames C., 1992, Dweck C. S., 1986, Nicholls J. G., 1984), лица с эго-ориентацией целей склонны к демонстрации своих физических, интеллектуальных и других возможностей; сравнивая себя с другими, высоко оценивают свои способности и результаты деятельности и действительно показывают высокую производительность с меньшими энергетическими затратами. Объектами сравнения достижений этих лиц являются достижения других людей. При ориентации целей на задачу человек стремится к более глубокому пониманию вопросов, связанных с решаемыми проблемами; демонстрация способностей человека основана на сравнении уровня своих способностей в настоящее время и в прошлом. В этом случае человек в своем поведении упорствует в преодолении неудач, пытается выбирать сложные задачи и испытывает более высокий внутренний интерес к деятельности (Hamidi R., 2005).

Методики: Шкала тревоги Спилбергера (адаптация Ю.Л.Ханина), Модифицированная шкала личностной соревновательной тревожности Р. Мартенса (адаптация Ю.Л.Ханина), методика «Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию» (Ю.Л.Ханин, 1989), авторский опросник по направленности целевых установок спортсменов.

Выборка: 41 спортсмен (М=13, Ж=28). Возраст 11 - 45 лет (средний возраст = 21,3 ± 6,7). Имеют разряды от первого до мастера спорта международного класса. Спортивный стаж - 3 - 35 лет (средний стаж 10,5). В группу исследования входили спортсмены из командных и одиночных видов спорта.

При сравнении целевых ориентаций и состояния тревоги в одиночных и командных видах спорта было выявлено значимое различие в показателях: ориентация на задачу, ситуативная тревожность, соревновательная личностная тревожность; во всех случаях показатели оказались выше в одиночных видах спорта.

У спортсменов разного уровня результативности главным образом выявлена ориентация целей на задачу. При этом уровни ситуативной и соревновательной личностной тревожности тем ниже, чем выше разряд респондента, а степень личностной тревожности, наоборот, выше.

Проверка направленности целевых установок показала, что большинство респондентов как мужского, так и женского пола ориентировано на задачу. Все изучаемые в работе типы тревоги у женщин среднем выше, чем у мужчин.

По методике изучения отношения спортсменов к конкретному соревнованию показатели восприятия и оценки возможностей соперников, желание участвовать в соревновании и его значимость, как и зеркальная самооценка - выше в одиночных видах спорта, а показатели уверенности в себе - в командных видах спорта. Эти же показатели имеют тенденцию к росту в соответствии с повышением уровня результативности. Сравнение данных по этим же показателям по гендерному признаку выявило более высокие баллы у женщин, кроме восприятия и оценки возможностей соперников - по этим параметрам различия не обнаружены.

Детальный анализ полученных результатов позволил выдвинуть предположение об связи перечисленных параметров с объективными показателями результативности у женщин, так как большинство из них имеют разряды от кмс и выше.

В данном исследовании у большинства спортсменов выявлена целевая ориентация на задачу на фоне высокой тревожности. Такие результаты противоречат выводам зарубежных исследователей (Эйди Дж., 2008, Дуда Дж., 2001, Эллиот А., 1999, Шапиро Д. 2003), показавших связь высокой тревожности с эго-целевой ориентацией спортсменов. Вероятно, связь повышенной тревожности и ориентации целей на задачу, выявленная в нашей работе, можно объяснить неравномерностью выборки по параметрам возраста и спортивного стажа, а также ее небольшой численностью. Кроме того, возможно, полученные результаты связаны с культурными особенностями и методами тренировки спортсменов в нашей стране.

Тема исследования и полученные данные представляет интерес и могут быть полезными для разработки проблемы целеполагания в теории и практике психологии спорта.

Источники и литература

- 1) Adie J.W., Duda J.L., Ntoumanis N. Achievement Goals, Competition Appraisals, and the Psychological and Emotional Welfare of Sport Participants. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2008, 30, 302-322.
- 2) Ames C. Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 1992, 84, 261-271.
- 3) Duda, J. L., Achievement goal research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 129-182). 2001. Champaign, IL: Human Kinetics.
- 4) Dweck C. S. Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 1986, 41, 1040-1048.
- 5) Elliot, A. J. Approach and avoidance motivation and achievement goals. *Educational Psychologist*, 1999, 34, 169-189.
- 6) Hamidi R., M.A. Thesis, Tarbiat Moallem University (Tehran, Iran, 2005).

- 7) Nicholls J. G. Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice and performance. *Psychological Review*, 1984, 91, 328–346.
- 8) Shapiro, D. Participation motives of Special Olympics athletes. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 2003, 20, 150-165.