

УДК 159.9.072

С.К. Муканова, тренер по художественной гимнастике
Детско-юношеская спортивная школа № 4 (г. Павлодар),
E-mail: respect_sayba95@mail.ru

Особенности тревожности у гимнасток в возрасте 8–11 лет во время соревнований

***Аннотация.** В предлагаемой статье представлены результаты проведенного анализа ситуативной, личностной, соревновательной тревожности и характерологических особенностей у 4-х гимнасток основной и 6-ти девочек молодежной сборной Павлодара по художественной гимнастике.*

***Ключевые слова:** гимнастика, тревожность, характерологические особенности, возраст.*

Психологическая особенность соревновательной деятельности включает в себя: стимулирующее влияние; стремление к победе, результативности; преодоление самого себя (волевой фактор); влияние на статус спортсмена (эта оценка жизненных достижений, известность); развитие мотивации спортсмена; результаты лично значимы для спортсменов (это проверка избранного пути, затрат времени, усилий); соревнование – специфический фактор, создающий экстраординарные эмоционально-волевые состояния (положительные или отрицательные), которые влияют на результат; соревнование – как фактор формирования личности спортсмена (и победа, и неудача) [1].

Художественная гимнастика – один из относительно самостоятельных видов гимнастики. На формирование ее средств и методов существенное влияние оказали особенности женского организма и, главным образом, особенности женской моторики. Специфичность художественной гимнастики заключается в особой технике типичных для нее упражнений, в использовании элементов танца и в особой методике применения музыки [2].

Средствами и методами художественной гимнастики решаются как общие для всех видов гимнастики задачи, так и специальные, частные.

К ним относятся:

1. Воспитание умения придавать движениям различную эмоциональную окраску, разнообразные оттенки силы, скорости, а также танцевальность, легкость, свободу и изящество.

2. Углубленное эстетическое воспитание занимающихся, содействие повышению их музыкальной культуры [3].

В художественной гимнастике большое внимание уделяется воспитанию творческих способностей девочек. Это обусловлено спецификой вида спорта. Сам процесс овладения характером движений требует творческого выражения своего восприятия музыки в движениях. Развитию творчества способствует также самостоятельное составление разнообразных упражнений, отдельных связок движений, а затем и произвольных комбинаций. Фундамент развития творческих способностей необходимо закладывать в начальном периоде обучения. Проявлению творчества у детей особенно способствует подвижные и музыкальные игры [4].

По мнению ведущих специалистов в области спортивной психологии, в процессе соревнования и подготовки к нему перед спортсменом стоит две цели: показать максимально возможный результат и сделать этот результат достаточно стабильным. На вершине спортивного Олимпа удерживаются только те спортсмены, которые выступают стабильно хорошо [5].

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

1. осознание спортсменом задач на предстоящие соревнования;

2. изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещённость, температура, покрытие);

3. изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учётом этих особенностей;

4. осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

5. преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;

6. формирование твёрдой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях [6].

Для реализации этих целей спортсмену потребуется его психологический ресурс. Основными характеристиками этого ресурса являются:

1. наличие сильной внутренней мотивации, отсутствие необходимости во внешней мотивации;

2. настрой на выигрыш в соревнованиях любого уровня, готовность проявить все свои способности в процессе соревнования;

3. готовность учиться на своих ошибках и способность выдерживать критику;

4. позитивное, но реалистичное мышление, способность сохранять позитивный подход к себе и к своему выступлению, способность не сдаваться ни при каких обстоятельствах и не терять надежды;

5. способность владеть своими чувствами;

6. способность полностью осознавать свой потенциал;
7. способность в каждом выступлении проявить весь свой потенциал, играть только разумом и телом, но не эмоциями (тем более негативными);
8. способность сохранять спокойствие и стабильность, особенно в напряженные моменты (напряжение – это проба сил);
9. поддержание необходимого уровня концентрации в течение всего выступления [7].

Успешность выступления спортсменов на соревнованиях требует не только высокого уровня физической, технической, тактической подготовки, но и максимального задействования психических функций [8]. Существенную роль в практике отбора и подготовки резерва для спорта высших достижений играют нейрофизиологические свойства личности гимнасток. Соревновательная деятельность вызывает у спортсмена сильное эмоциональное возбуждение, которое выражается в самых различных чувствах, в том числе и в состоянии повышенной тревожности [9]. Тревожность как сигнал об опасности привлекает внимание к возможным трудностям, препятствиям для достижения цели, содержащимся в ситуации, позволяет мобилизовать силы и тем самым достичь наилучшего результата [10]. Поэтому нормальный уровень тревожности рассматривается как необходимый для эффективного приспособления к действительности и свойственен всем людям. Так для спортсменов существует индивидуальный оптимальный уровень "полезной тревожности", мобилизующий на выполнение поставленных задач и достижение наилучшего результата [11].

К. Спилбергер выделяет две формы тревожности – тревога как состояние – ситуативная тревожность (СТ) и как свойство личности – личностная тревожность (ЛТ). ЛТ отражает довольно стабильное индивидуальное свойство, определяющееся тенденцией субъекта воспринимать угрозу собственной личности и готовностью реагировать на это повышением СТ в условиях даже небольшой опасности или напряжения [12]. Для спортсмена уровень СТ определяется как степенью значимости успеха, так и его личностными особенностями [13].

Современная художественная гимнастика предъявляет чрезвычайно высокие требования не только к физическим, но и к психологическим особенностям гимнасток, в частности к их эмоциональной устойчивости. Учитывая, что высокий уровень личностной тревожности у представительниц художественной гимнастики способствует точности восприятия музыкального произведения, а страх приводит к нарушению координации и ошибкам в исполнении, особенно остро встает вопрос об оптимальном уровне "полезной тревожности". Возникает противоречие между личностными особенностями гимнасток и необходимостью сложнокоординационных движений при выполнении соревновательной композиции. Цель исследования – провести анализ ситуативной, личностной, соревновательной тревожности и характерологических особенностей у гимнасток основной и молодежной сборной Павлодара по художественной гимнастике.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Всего в эксперименте участвовало 10 гимнасток: 4 – из основной сборной (возраст 10–12 лет) и 6 из молодежной сборной (возраст 8–10 лет).

Использовались следующие психологические методики: шкала личностной и ситуативной тревожности Ч.Д. Спилберга в адаптации Ю.Л. Ханина, шкала соревновательной личностной тревожности (СЛТ) Р. Мартенса в адаптации Ю.Л. Ханина, опросник Айзенка, ЕРІ.

Статистический анализ полученных данных проводился с использованием статистических методов. Для определения статистической значимости различных показателей, выраженных в баллах, применялся W-критерий Вилкоксона и Манна-Уитни.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Установлено, что гимнастки старшего возраста, входящие в состав сборной Павлодара, отличаются более высоким уровнем соревновательной тревожности – $18,3 \pm 1,1$ против $13,9 \pm 1,2$ баллов ($p < 0,05$), при этом ситуативная и личностная тревожность в рассмотренных группах гимнасток особенностей не имели (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели уровня тревожности у гимнасток основной и молодежной сборной

Тревожность	Основной состав (n=4)	Молодежный состав (n=6)	Статистическая значимость различий
ЛТ, баллы	$30,9 \pm 2,0$	$40,0 \pm 4,2$	$p > 0,05$
СЛТ, баллы	$18,3 \pm 1,1$	$13,9 \pm 1,2$	$p < 0,05$
СТ, баллы	$34,2 \pm 2,7$	$32,1 \pm 1,5$	$p > 0,05$

Примечание: ЛТ – личностная тревожность, СЛТ – соревновательная личностная тревожность, СТ – ситуативная тревожность

При изучении характерологических особенностей в группах гимнасток статистически значимых различий не выявлено (таблица 2).

Таблица 2 – Характерологические особенности гимнасток основной и молодежной сборной

Показатели	Основной состав (n=4)	Молодежный состав (n=6)	Статистическая значимость различий
Нейротизм- стабильность, баллы	14,9±1,05	15,6±0,6	p>0,05
Экстраверсия- интроверсия, баллы	10,8±1,5	9,3±1,4	p>0,05

Нам представилось интересным выяснить причину повышения соревновательной тревожности у гимнасток основного состава. Для этого спортсменки были разделены на две подгруппы по 2 гимнасток: 10 лет и 11–12 лет. Оказалось, что у 10-летних гимнасток высокий уровень соревновательной тревожности (>20 баллов) зарегистрирован в 4 случаях (80 %), а у гимнасток 11–12 лет уровень соревновательной тревожности не превышал 18 баллов, при этом в 2 случаях (40 %) он был низкий – 12 баллов, а в 3 (60 %) средний – 1618 баллов.

Таким образом, повышение уровня соревновательной тревожности у взрослых гимнасток сборной произошло за счет гимнасток 10-ти лет, что может быть связано с адаптацией девушек, недавно пришедших из юношеской команды во взрослую сборную Павлодара.

ВЫВОДЫ

1. В результате проведенных исследований установлено, что гимнастки, выступающие в молодежной сборной по художественной гимнастике, имеют меньший уровень соревновательной тревожности, чем гимнастки основной сборной.

2. Более высокий уровень соревновательной тревожности у гимнасток основной сборной объясняется резким повышением соревновательной тревожности гимнасток недавно перешедших во взрослую сборную из молодежной, что обуславливает необходимость индивидуальной работы психолога с этими гимнастками.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Акимова Л.Н. Психология спорта: учебное пособие. – Одесса: Негоциант, 2004. – 127 с.
- 2 Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 38 с.
- 3 Батулин Н.А. Психология успеха в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
- 4 Бондарчук Т.В. Практические занятия по психологии физического воспитания и спорта: учебное пособие. – Челябинск, 2004. – 60 с.
- 5 Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физическая культура и спорт, 1981. – 112 с.
- 6 Ганюшкин А.Д. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям: методические рекомендации. – СИФК, 1975. – 59 с.
- 7 Генов Ф. Психологические особенности мобилизации готовности спортсменов: учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 245 с.
- 8 Герон Э. Психология и современный спорт: учебное и неудачи в спортивной деятельности: учебное пособие. – Омск, 1988. – 47 с.
- 9 Белкин А.П. Идеомоторная тренировка: учебное пособие. – М.: 1973. – 180 с.
- 10 Гиссен, Л.Д. Время стрессов: учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 80 с.
- 11 Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 207 с.
- 12 Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. – Краснодар, 2008. – 209 с.
- 13 Джамгаров Т.Т. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 120 с.

REFERENCES

- 1 Akimova L.N. Psihologiya sporta: uchebnoe posobie. – Odessa: Negociant, 2004. – 127 s.
- 2 Alekseev A.V. Sebya preodolet'. – M.: Fizkul'tura i sport, 1985. – 38 s.
- 3 Baturin N.A. Psihologiya uspekha v sporte. – M.: Fizkul'tura i sport, 1983. – 128 s.
- 4 Bondarchuk T.V. Prakticheskie zanyatiya po psihologii fizicheskogo vospitaniya i sporta: uchebnoe posobie. – Chelyabinsk, 2004. – 60 s.
- 5 Vyatkin B.A. Upravlenie psihicheskim stressom v sportivnyh sorevnovaniyah. – M.: Fizicheskaya kul'tura i sport, 1981. – 112 s.
- 6 Ganyushkin A.D. Psihologicheskaya podgotovka sportsmena k sorevnovaniyam: metodicheskie rekomendacii. – SIFK, 1975. – 59 s.

Genov F. Psihologicheskie osobennosti mobilizatsii gotovnosti sportsmenov: uchebnoe posobie. – M.: Fizkul'tura i sport, 1971. – 245 s.

8 Geron E.H. Psihologiya i sovremennyy sport: uchebnoe i neudachi v sportivnoj deyatelnosti: uchebnoe posobie. – Omsk, 1988. – 47 s.

9 Belkin A.P. Ideomotornaya trenirovka: uchebnoe posobie. – M.: 1973. – 180 s.

10 Gissen, L.D. Vremya stressov: uchebnoe posobie. – M.: Fizkul'tura i sport, 1990. – 80 s.

11 Gorbunov G.D. Psihopedagogika sporta: uchebnoe posobie. – M.: Fizkul'tura i sport, 1986. – 207 s.

12 Gorskaya G.B. Psihologicheskoe obespechenie mnogoletnej podgotovki sportsmenov. – Krasnodar, 2008. – 209 s.

13 Dzhamgarov T.T. Psihologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta: uchebnoe posobie. – M.: Fizkul'tura i sport, 1979. – 120 s.

ТҮЙІН

С.К. Муканова, көркем гимнастикадан жаттықтырушы
Балалар-жасөспірімдер спорт мектебі № 4 (Павлодар қ.)

8–11 жас аралығындағы гимнасттарда жарыстар барысында алаңдаушылықтың ерекшеліктері

Жағдайлық, жеке, бәсекеге қабілетті 4 негізгі алаңдаушылық және мінезіне және көркем гимнастикадан 6 гимнаст қыздар Павлодар жастар құрамасының талдау. Оны көркем гимнастикадан жасөспірімдер құрамасы сапында өнер спортшылар, гимнасттар негізгі команда салыстырғанда, бәсекеге қабілетті кадрларды даярлау төмен деңгейі бар, бұл табылған, бірақ бұл жағдай осы бар психологтың жеке жұмыс жүргізу қажеттігін атап жақында жастардың ересек командасына қосылды бәсекеге мазасыздық гимнаст күрт өсуіне байланысты болды гимнасттар.

Түйінді сөздер: гимнастика, алаңдаушылық, сипаттамасы, жасы.

RESUME

S.K. Mukanova, rhythmic gymnastics coach
Children and youth sports school № 4 (Pavlodar)

Features of anxiety of gymnasts aged 8–11 years during competitions

The article presents the results of the analysis of situational, personal, competitive anxiety and characterological features of 4 gymnasts of the main and 6 girls of the Pavlodar youth team in rhythmic gymnastics.

Key words: gymnastics, anxiety, characterological features, age.