

Психологические науки

УДК 796.412:159.9

ОСОБЕННОСТИ ТРЕВОЖНОСТИ У ГИМНАСТОК ОСНОВНОЙ И МОЛОДЕЖНОЙ СБОРНОЙ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Ирина Александровна Афанасьева, доктор биологических наук, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург); *Евгений Евгеньевич Биндусов*, кандидат педагогических наук, профессор, Московская государственная академия физической культуры (МГАФК); *Мирон Яковлевич Левин*, доктор медицинских наук, профессор, Санкт-Петербургская государственная академия ветеринарной медицины (СПб ГАВМ)

Аннотация

Проведен анализ ситуативной, личностной, соревновательной тревожности и характерологических особенностей у 10 гимнасток основной и 12 гимнасток молодежной сборной России по художественной гимнастике. Установлено что гимнастки, выступающие в юношеской сборной по художественной гимнастике, имеют меньший уровень соревновательной тревожности, по сравнению с гимнастками основной сборной, однако данная ситуация обусловлена резким повышением соревновательной тревожности гимнасток недавно перешедших во взрослую сборную из молодежной, что подчеркивает необходимость индивидуальной работы психолога с этими гимнастками.

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

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.05.123.p212-215

PARTICULARITY OF ANXIETY AMONG THE GYMNASTS OF THE YOUTH AND MAIN NATIONAL TEAM OF RHYTHMIC GYMNASTICS

Irina Alexandrovna Afanasyeva, the doctor of biological sciences, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg; *Evgeni Evgenyevich Bindusov*, the candidate of pedagogical sciences, professor, Moscow State Academy of Physical Culture; *Miron Yakovlevich Levin*, the doctor of medical sciences, professor, St. Petersburg State Academy of Veterinary Medicine

Annotation

The analysis of situational, personality, competitive anxiety and characteristic features of the 10 gymnasts of the main and 12 gymnasts of the youth national teams of rhythmic gymnastics has been undertaken. It is established that the gymnasts in the junior team of rhythmic gymnastics have a lower level of anxiety than the competitive gymnasts of the main team, however, this situation is caused with the sharp increase of the competitive anxiety of the gymnasts recently promoted from the youth team to the adult, which underlines the need in the individual work of the psychologist with these gymnasts.

Keywords: gymnasts, anxiety, features, age.

ВВЕДЕНИЕ

Успешность выступления спортсменов на соревнованиях требует не только высокого уровня физической, технической, тактической подготовки, но и максимального задействования психических функций [1]. Существенную роль в практике отбора и подготовки резерва для спорта высших достижений играют нейрофизиологические свойства личности гимнасток [6]. Соревновательная деятельность вызывает у спортсмена сильное эмоциональное возбуждение, которое выражается в самых различных чувствах, в том числе и в состоянии повышенной тревожности [3]. 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. Поэтому нормальный уровень тревожности рассматривается как необходимый для эффективного приспособления к действительности и свойственен всем людям [4]. Так для спортсменов существует индивидуальный оптимальный уровень "полезной тревожности", мобилизующий на выполнение поставленных задач и достижение наилучшего результата [2].

К. Спилбергер [7] 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 [5]. Для спортсмена уровень СТ определяется как степенью значимости успеха, так и его личностными особенностями [2].

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 психологических особенностей у гимнасток основной и молодежной сборной России по художественной гимнастике.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Всего в эксперименте участвовало 22 гимнастки: 10 – из основной сборной (средний возраст $17,6 \pm 0,2$ лет, КМС – 2; МС – 3; МСМК – 4 девушки) и 12 из молодежной сборной ($14,9 \pm 0,2$ лет, КМС – 10; МС – 1; МСМК – 1 девушка).

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 «Statistica for Windows» (версия 6,0). Для определения статистической значимости различий показателей, выраженных в баллах, применялся W-критерий Вилкоксона Манна-Уитни.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Установлено, что гимнастки, старшего возраста, входящие в состав сборной России, отличаются более высоким уровнем соревновательной тревожности – $18,3 \pm 1,1$ против $13,9 \pm 1,2$ баллов ($p \leq 0,05$), 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 России

Тревожность	Взрослый состав (n=10)	Молодежный состав (n=12)	Статистическая значимость различий
ЛТ, баллы	$33,9 \pm 2,0$	$40,0 \pm 4,2$	$p > 0,05$
СЛТ, баллы	$18,3 \pm 1,1$	$13,9 \pm 1,2$	$p \leq 0,05$
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 России

Показатели	Взрослый состав (n=10)	Молодежный состав (n=12)	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 взрослого состава сборной России. Для этого спортсменки были разделены на две подгруппы по 5 гимнасток: 18 лет и старше и 17 лет.

Оказалось, что у 17-летних гимнасток взрослого состава сборной России высокий уровень соревновательной тревожности (≥ 20 баллов) зарегистрирован в 4 случаях (80%), а у гимнасток 18 лет и старше уровень соревновательной тревожности не превышал 18 баллов, при этом в 2 случаях (40%) он был низкий – 12 баллов, а в 3 (60%) средний – 16-18 баллов. Таким образом, повышение уровня соревновательной тревожности у взрослых гимнасток сборной произошло за счет гимнасток 17 лет, что может быть связано с адаптацией девушек, недавно пришедших из юношеской команды во взрослую сборную России.

ВЫВОДЫ

1. В результате проведенных исследований установлено, что гимнастки, выступающие в юношеской 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.

ЛИТЕРАТУРА

1. Влияние психологической готовности на предстартовое состояние и результативность соревновательной деятельности дзюдоистов различной квалификации / Г.Д. Бабушкин, А.П. Шумилин, А.И. Чикуров, А.Н. Соколов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 3 (37). – С. 13-17.
2. Габелкова, О. Е. Проявление факторов стресса в разных видах спорта / О. Е. Габелкова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 1. – С. 38-42.
3. Гогонов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта : учебное пособие для студ. высш. пед. заведений / Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартемьянов. – М. : Академия, 2004. – 224 с.
4. Долгова, В.И. Коррекция страха смерти у подростков : монография / В.И. Долгова, Н.Г. Кормушина. – Челябинск : ООО «Изд-во РЕКПОЛ», 2009. – 324 с.
5. Забродин, Ю.М. К методике оценки уровня тревожности по характеристикам временной перцепции / Забродин Ю.М., Бороздина Л.В., Мусина И.А. // Психологический журнал. – 1989. – Т. 10. – № 5. – С. 87-94.
6. Кульчицкая, Ю.К. Личностные предпосылки психологической усталости у гимнасток на этапе спортивного совершенствования / Ю.К. Кульчицкая // Теория практика физической культуры. – 2010. – № 10. – С. 31-34.
7. Spielberger, C.D. Anxiety: Current trends in theory and research. N.Y., 1972. Vol. 1. P. 24-55 [Электронный ресурс] // [http://ru.bookzz.org/g/Charles%20D.%20Spielberger%20\(Eds.\)](http://ru.bookzz.org/g/Charles%20D.%20Spielberger%20(Eds.))

REFERENCES

1. Babushkin, G.D., Shumilin A.P., Chikurov, A. I. and Sokolov, A.N. (2008), “The influence of psychological readiness to pre-start status and impact of competitive activity of judo competitors of vary-

ing qualifications”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 37, No. 3, pp. 13-17.

2. Gabelkova, O.E. (2009), “Manifestation of stress factors in various sports”, *Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sport*, HDADM (XXIII), Kharkov, Issue 1, pp. 38-42.

3. Gogunov, E.H. and Martemiyarov, B.I. (2004), *Psychology of physical education and sport: Tutorial*, Academia, Moscow.

4. Dolgov V. I. and Kormushina, N.G. (2009), *Correction of the fear of death in teenagers: monograph*, Publishing House REKPOL, Chelyabinsk.

5. Zabrodin, Y.M., Mussina I.A. and Borozhdina, L.V. (1989), “To assess the level of anxiety on the characteristics of temporary perception”, *The psychological journal*, No. 5 (10), pp. 87-94.

6. Kulchitskaya, Yu.K. (2010), Personality determinants of psychological fatigue of gymnasts at the stage of sport advancement, *The theory of practice of physical education*, Issue 10, pp. 31-34.

7. Spielberger C.D. (1972), *Anxiety: Current trends in theory and research*, N.Y., Issue 1, pp. 24-55, available at: [http://ru.bookzz.org/g/Charles%20D.%20Spielberger%20\(Eds.\)](http://ru.bookzz.org/g/Charles%20D.%20Spielberger%20(Eds.))

Контактная информация: elizavetakulchickaya@mail.ru

Статья поступила в редакцию 21.04.2015.

УДК 797.14:159.9

РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ И ИНТЕРЕСА К ПАРУСНОМУ СПОРТУ У ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

*Геннадий Николаевич Германов, доктор педагогических наук, профессор,
Педагогический институт физической культуры и спорта Московского городского педагогического университета (ПИФКиС МГПУ), г. Москва,*

Светлана Владимировна Седоченко, соискатель,

Воронежский государственный институт физической культуры,

Ирина Викторовна Машиошина, кандидат педагогических наук, мастер спорта,

Воронежский институт ГПС МЧС РФ, г. Воронеж

Аннотация

В статье рассмотрены вопросы интеграции и социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья средствами парусного спорта. Учитывая стремление государства в развитии адаптивного спорта и причины, препятствующие этому, предложены направления преодоления сложившегося противоречия в организации физкультурно-спортивной деятельности инвалидов, предусматривающие активное их включение в занятия яхтингом. Проведен анализ динамики спортивной мотивации и интереса к занятиям спортом у яхтсменов с ОВЗ на этапе начальной подготовки.

Ключевые слова: дети с ограниченными возможностями здоровья – ОВЗ, парусный спорт, интеграция, социальная адаптация, спортивная мотивация, интерес к спорту.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.05.123.p215-221

DEVELOPMENT OF SPORTS MOTIVATION AND INTEREST IN SAILING SPORT AS A MEANS OF INTEGRATION OF THE CHILDREN WITH DISABILITIES

*Gennady Nikolaevich Germanov, the doctor of pedagogical sciences, professor,
Moscow City University, Teacher training institute of physical culture and sport,*

Svetlana Vladimirovna Sedochenko, the competitor,

Voronezh State Institute of Physical Culture, Voronezh,

Irina Viktorovna Mashoshina, the candidate of pedagogical sciences, master of sports,

Voronezh Institute of state fire service of EMERCOM of Russia, Voronezh

Annotation

The article analyzes the questions of integration and social adaptation of the children with limited opportunities of health by means of sailing. Considering the aspiration of the state in development of the