



УДК 159.9.072.42

К ВОПРОСУ О ПРОГНОЗИРОВАНИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАДЕЖНОСТИ ГИМНАСТОК: РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

A QUESTION ABOUT PROGNOSTICATION THE COMPETITION RELIABILITY OF GYMNASTS: RESEARCH RESULTS



Москвина Александра Владимировна – аспирантка факультета психологии Московского государственного университета им М.В. Ломоносова, Москва, Россия, moskvina79@mail.ru

Moskvina Alexandra – PhD Student of Psychology Faculty at the Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia

Ключевые слова: гимнастика, надежность, прогнозирование, соревнование, спортсмен.

Аннотация. В статье описаны результаты исследования прогнозирования соревновательной надежности гимнасток. Перспективным направлением определено использование в работе тренера индивидуализированных программ совершенствования саморегуляции и самоконтроля и мотивационного тренинга с целью формирования у гимнасток мотивационных факторов спортивной деятельности. Показано, что надежность спортсмена отражает комплекс его личностных особенностей, позволяющих ему наиболее успешно и безошибочно действовать в экстремальных условиях.

Keywords: gymnastics, reliability, prognostication, competition, athlete.

Abstract. The results of research the prognostication of competition reliability of gymnasts are described in the article. The use in-process trainer of the individualized programs of perfection of self-regulation and self-control and motivational training is certain perspective direction with the purpose of forming for the gymnasts of motivational factors of sporting activity. It is well-proven that sportsman's reliability reflects the complex of their personality features allowing to their most successfully and faultlessly to operate in extreme terms.

Актуальность исследования. Мастерство спортсменов не исчерпывается только высоким уровнем его подготовки, но предполагает еще и стабильность результатов в соревнованиях. Эта характеристика подготовленности спортсменов была названа надежностью. Надежность спортсмена отражает комплекс его личностных особенностей, позволяющих ему наиболее успешно и безошибочно действовать в экстремальных условиях. Это та внутренняя сила, которая сообщает спортсмену энергию и активность в достижении поставленных целей, помогает избегать срывов и неудач в ответственных соревнованиях, в ответственные периоды спортивной деятельности.

Цель и задачи исследования. Одной из важнейших целей исследования надежности соревновательной деятельности является разработка критериев отбора и комплектования сборных команд.

Для выработки оптимальных приемов отбора и комплектования групп и команд необходима система прогноза надежности спортсменов, а, следовательно, эффективной и стабильной соревновательной деятельности.

Мы солидарны с позицией исследователей, которые считают, что решать эту проблему необходимо на базе комплексного решения проблемы прогноза соревновательной надежности гимнасток [1, 3]. Авторами фактически не предлагаются конкретные критерии прогноза надежности соревновательной деятельности спортсменов.

В связи с этим, был предложен собственный подход к прогнозированию соревновательной надежности гимнасток на основе их личностных особенностей с помощью линейных дискриминантных функций.

Решение задачи диагностики (прогностики) психологической надежности посредством линейных



дискриминантных функций требует решения трех следующих подзадач:

- классификации испытуемых;
- выбора косвенных признаков;
- построения правила классификации испытуемых по косвенным признакам.

Результаты исследования. В таблице 1 представлена точность предсказания принадлежности к одной из двух групп гимнасток на основе классификационных функций Фишера. Как видно из таблицы вероятностная суммарная точность предсказания соревновательной надежности по 20 личностным характеристикам гимнасток – 81,25%, для группы «надежных» гимнасток – 80,0%, «ненадежных» – 82,5%.

Настоящее методическое правило диагностики соревновательной надежности гимнасток может быть использовано в практике.

Дифференциально-психофизиологические и личностные аспекты надежности спортивной деятельности рассмотрены на материалах гимнастики, массовом, быстро развивающемся виде спорта. Однако ее научно-методическое обеспечение явно отстает от современного уровня развития. Мало внимания уделяется вопросам педагого-психологической подготовки, о чем свидетельствуют немногочисленные работы, касающиеся отдельных аспектов.

Важность и значимость подготовки очевидна и не требует особых доказательств.

Характерной особенностью современной гимнастики является значительное усложнение программы спортсменок. Постоянно возрастает трудность упражнений, совершенствуется техника владения предметами, что требует разносторонней физической, технической и психологической подготовки гимнасток.

Стабильность исполнения, психологическая устойчивость является проблемой первостепенной важности.

Проблема повышения надежности выступлений актуальна не только в художественной гимнастике,

но и в других видах спорта. Это относится как к спорту высших достижений, когда спортсмены отстаивают честь страны на крупнейших международных соревнованиях, это касается и массового спорта, в котором закладывается фундамент высоких спортивных результатов.

В обеспечении надежности спортивной деятельности в условиях соревнований принимает участие большое число взаимосвязанных социальных, биологических и психологических факторов. Основопологающим фактором надежности спортивной деятельности является роль и значение целостной личности спортсмена. Особенности личности спортсменов – одно из «белых пятен» спортивной психологии.

В работе определялся уровень развития личностных качеств спортсменок, отдельных свойств темперамента и нервной системы, локуса контроля и мотивов достижения успеха, их взаимосвязь с надежностью соревновательной деятельности.

Мы предприняли попытку детального рассмотрения каждого из исследуемых свойств личности с целью выяснения его роли и значения в обеспечении надежности соревновательной деятельности, а также с целью выявления специфики личностных свойств в художественной гимнастике.

В результате исследования было выявлено, что с возрастом происходит разнонаправленное изменение некоторых свойств личности гимнасток. Так, у молодых спортсменок отмечен более высокий уровень мотивации достижения. С возрастом наблюдается снижение показателей мотивации. Подобная динамика характерна не только для гимнастики, но и для других видов спортивной деятельности.

В целом, для спортсменок в художественной гимнастике выявлено преобладание положительного типа мотивации (стремление к успеху) над отрицательным (избегание неудачи) как в спорте, так и в жизни вообще. По-видимому, в этом находит свое отражение специфика художественной гимнастики как вида спорта, предъявляющего высокие требования не только к физической и технической подготовке, но и к артистичности, музыкальности, высокой эстетической воспитанности и культуре гимнасток.

Способность к самовыражению, высокому артистизму, составляющие отличительные особенности художественной гимнастики, присущи чаще людям с чувствительной слабой нервной системой.

В связи с этим весьма интересны полученные результаты, характеризующие взаимосвязь

Таблица 1 – Оценка качества классификации групп гимнасток

	Процент	Группа 1	Группа 2
Группа 1	80,00	32	8
Группа 2	82,50	7	33
Всего	81,25	39	41

*Примечание: строки – наблюдаемые классификации;
столбцы – предсказанные классификации.*

между типологическими особенностями проявления свойств нервной системы гимнасток и надежностью их соревновательной деятельности. Мы опирались на принципы прогнозирования эффективности деятельности по типологическим особенностям, сформулированные Е.П. Ильиным [4]. Так, согласно одному из них успешность прогноза зависит не от одной какой-либо типологической особенности нервной системы, а от комплекса различных свойств нервной системы.

В результате нами обнаружено, что надежность соревновательной деятельности гимнасток обусловлена следующим типологическим комплексом – «слабая + высоко лабильная + средне подвижная нервная система».

Объяснить данные результаты можно, исходя из особенностей тренировочной и соревновательной деятельности спортсменок в художественной гимнастике, в которой, как известно, требуется проявление артистизма, эмоциональности в выразительности исполнения. Эти способности зависят от типологических особенностей человека.

Так, Н.Е. Высоцкой [2] установлено, что артистичность, танцевальность чаще наблюдается у лиц со слабой нервной системой. Сильная же нервная система препятствует проявлению эмоциональной выразительности. В другой работе [8] показано, что эмоциональность присуща и лицам с высокой лабильностью.

Поэтому не удивительно, что среди наших испытуемых, характеризующихся высокой надежностью соревновательной деятельности, больше гимнасток со слабой нервной системой, высокой лабильностью и средней подвижностью нервных процессов. Кроме того, в данных результатах подтверждается справедливость положения Б.М. Теплова [7] о равноценности типологических особенностей, об их взаимной компенсации.

Наиболее отчетливое представление об особенностях личности спортсменок, определяемых спецификой художественной гимнастики, создается при анализе личностных свойств гимнасток различной спортивной квалификации: I разряда, кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта.

Выявлена четкая тенденция повышения уровня выраженности мотива стремления к успеху: у мастеров спорта $M = 6,33$; у кандидатов в мастера $M = 5,13$; у спортсменок I разряда $M = 4$.

Свойства темперамента оказались менее подвержены изменениям с ростом квалификации испытуемых.

Для всех исследуемых гимнасток характерен повышенный уровень тревожности, которая позволяет более точно воспроизводить и медленный и быстрый темп движений. Во всех группах испытуемых незначительно преобладают экстраверты, все они склонны к некоторой эмоционально-волевой нестабильности, на что указывает уровень их нейротизма. По тем же данным эмоциональная возбудимость определяет точность восприятия и воспроизведения длительности звуков, музыкальных акцентов.

Вероятно, высокий уровень личностной тревожности можно считать отличительной особенностью представительниц гимнастики. Тревожность выступает как специальная способность в художественной гимнастике. О.С. Никитина [5] отмечает, что у спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта, проявление тревожности неодинаково, в спортивной гимнастике оно оказалось выше по сравнению с пловцами, лыжниками и др.

Таким образом, гимнастика как вид спорта, имеющий свои отличительные особенности, оказывает своеобразное влияние на формирование психического склада личности. В гимнастике довольно четко выражено стремление к самовыражению, к самоутверждению, к выделению себя из числа других. Возможно, что эти особенности порождают у спортсменок высокую потребность в достижении лично-значимого успеха, а также определяют их уровень мотивации достижения и не только в спорте, но и в других сферах жизнедеятельности гимнасток (учебе, будущей работе и т.д.).

Рассмотрев влияние занятий художественной гимнастикой, на формирование особенностей личности, необходимо было установить и обратное, то есть влияние личностных свойств на показатели деятельности, а именно, на надежность спортивной деятельности.

Результаты проведенного исследования показали, что имеется ряд свойств личности, оказывающих положительное влияние на надежность спортивной и соревновательной деятельности гимнасток. Сюда относятся: особенности мотивации достижения (преобладание стремления к успеху над избеганием неудачи), эмоциональная устойчивость, развитые волевые качества. Подобное сочетание личностных свойств помогает спортсменкам успешно тренироваться и надежно выступать в соревнованиях.

Создать более полное представление о влиянии личностных свойств на надежность спортивной деятельности помогло нам сравнение группы



«надежных» и «ненадежных» гимнасток. Первую группу составили члены сборной команды академии и области. Средний коэффициент надежности соревновательной деятельности (0,57) и отсутствие гимнасток с низким разрядом надежности позволили условно назвать данную группу «более надежные». Во вторую группу вошли спортсменки, не являющиеся членами сборных команд, большинство из них характеризовалось низким разрядом надежности. Средний показатель коэффициента надежности (0,47) также находится в зоне низких значений. Группа условно была названа «менее надежные» гимнастки.

Оказалось, что гимнастки выделенных нами групп отличаются не только по показателям деятельности, но и по уровню развития ряда важных в спортивном отношении свойств личности. Так, «надежные» гимнастки характеризуются высоко развитым чувством долга и ответственности, осознанным и соблюдением общепринятых правил и норм, высоким уровнем развития волевых качеств, направленных на решение сложных и трудных задач, активным стремлением к успеху и достижению поставленных целей, уверенностью в личностной причинности достигаемых ими результатов (интернальный локус контроля). Они обладают более высоким самоконтролем эмоций и поведения и меньшей склонностью к переживанию чувства вины, тревожности.

Для «менее надежных» спортсменок свойственна активность и воля, направленные на избегание неудачи и решение несложных задач. У них отмечается более низкий самоконтроль эмоций и поведения и они более подвержены влиянию чувств, случая и обстоятельств. Кроме того, этим гимнасткам присущи беспокойство, озабоченность, неуверенность в себе, склонность к предчувствиям, чувствительность к одобрению окружающих, чувство вины, беспокойство. Более низкие оценки по шкале общей интернальности у этой группы гимнасток свидетельствует о том, что они, не воспринимают себя причиной собственных достижений.

Картину сравнительно-сопоставительного анализа личностных особенностей гимнасток существенно дополняют результаты факторного анализа показателей индивидуально-психологических свойств гимнасток различного уровня соревновательной надежности. Об этом свидетельствует отсутствие полного совпадения факторных матриц индивидуально-психологических особенностей гимнасток, принадлежащих к группам различного уровня надежности.

Так, В.И. Секун [6] считает, что специфика деятельности и условия ее протекания накладывают отпечаток именно на структуру вторичных черт личности, вскрываемых в результате факторного анализа. По его мнению, содержание вторичных черт выражает психологические механизмы, которые приводят к вариативности поведения людей, принадлежащих к конкретным группам испытуемых. Мы также полагаем, что различия в факторных структурах вторичных личностных свойств в группах гимнасток различного уровня надежности, можно объяснить особенностями деятельности спортсменок.

Обращает на себя внимание и то обстоятельство, что в группе «более надежных» гимнасток как на уровне первичных, так и вторичных личностных свойств прослеживается четкая выраженность факторов самоконтроля (С, G, Q3). Эти факторы являются прогностическими в отношении надежности деятельности. Поэтому можно полагать, что эмоционально устойчивая, ответственная, не теряющая самообладания в напряженных условиях соревнований спортсменка, рассматривается как весьма надежная в спортивной деятельности. Именно в этом смысле наиболее полно проявляется влеченность психологической надежности в процесс деятельности.

Наконец, изучаемые группы гимнасток различаются линейными решающими правилами, полученными в результате проведения пошагового дискриминантного анализа. Эти различия проявляются в их качественном составе, весовых коэффициентах, пороговых критериях.

Предложенная нами процедура использования линейных дискриминантных функций для прогнозирования соревновательной надежности может дополнить существующие приемы прогноза соревновательной надежности спортсменов в других видах спорта. При этом оно имеет некоторые преимущества перед другими методами прогноза, поскольку построена на интегральном показателе, учитывающем взаимосвязь множества личностных факторов.

Как показали результаты формирующего эксперимента, весьма перспективным является использование в работе тренера индивидуализированных программ совершенствования саморегуляции и самоконтроля и мотивационного тренинга с целью формирования у гимнасток мотивационных факторов спортивной деятельности. Как говорилось ранее, факторы саморегуляции, самоконтроля и мотивации являются очень важными в

плане обеспечения соревновательной надежности гимнасток.

Заключение. Таким образом, результаты проведенного исследования позволяют сделать вывод, что в обеспечении надежности спортивной деятельности существенную роль играют личностные особенности спортсменов, образующие в совокупности «надежность» как интегральное свойство личности спортсменки. В связи с этим необходимо отметить, что для полной характеристики оценки надежности спортсмена следует производить по двум взаимосвязанным критериям: по личностным свойствам спортсменов (надежность личности) и по показателям их учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (надежность деятельности). Критерием надежности деятельности спортсменов является ее внешне наблюдаемый результат, складывающийся из безошибочности, безотказности, эффективности и стабильности показателей в спортивной деятельности на протяжении продолжительного периода времени. Стабильно высокие результаты и достигнутые успехи в соревнованиях характеризуют надежность соревновательной деятельности спортсменов. Рассмотренные выше понятия не только различны, но и тесно взаимосвязаны, так как личностные особенности спортсменов оказывают влияние на показатели надежности их спортивной и соревновательной деятельности, а надежность человека проявляется только в деятельности. Обобщая вышесказанное, можно сделать вывод, что экспериментальная часть исследования подтверждает выдвинутые гипотезы. Проведенный нами анализ показал, что надежность деятельности гимнасток, действительно, во многом определяется именно психологическими причинами и, в частности, личностными свойствами спортсменов.

Литература

1. Баландин, В.И. Прогнозирование в спорте [Текст] / В.И. Баландин, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 192 с.
2. Высоцкая, Н.Е. Проявление типологических особенностей у гимнастов и акробатов [Текст] / Н.Е. Высоцкая // Психофизиологические основы физического воспитания и спорта. – Л. : ЛГПИ, 1972. – С. 80-85.
3. Грибкова, Л.П. Влияние личностных особенностей гимнасток на надежность спортивной деятельности [Текст] / Л.П. Грибкова: Автореф. дис. – канд. психол. наук. – Л. : ГДОИФК, 1986. – 16 с.

4. Ильин, Е.П. Обеспечение надежности деятельности в связи с учетом типологических особенностей свойств нервной системы [Текст] / Е.П. Ильин / Проблемы инженерной психологии. – Ярославль: ЯрГУ-ИП АН СССР, 1976. – С. 113-121.

5. Никитина, О.С. Проявление уверенности спортсмена в деятельности [Текст] / О.С. Никитина // Проявление индивидуальных особенностей личности в гимнастике. – Смоленск, 1979. – С. 113-119.

6. Секун, В.И. Факторная структура черт личности и ведущий вид деятельности [Текст] / В.И. Секун // Психологический журнал. – 1983. – Т. 4. – № 5. – С. 42-49.

7. Теплов, Б.М. Проблема индивидуальных различий [Текст] / Б.М. Теплов. – М. : АПН РСФСР, 1961. – 536 с.

8. Цагарелли, Ю.А. Психология музыкально-исполнительной деятельности : автореф. д-ра психол. наук [Текст] / Ю.А. Цагарелли. – Л., 1989. – 31 с.

Literature

1. Balandin, V.I. Prognozirovanie v sporte [Tekst] / V.I. Balandin, YU.M. Bludov, V.A. Plahdienko. – M.: Fizkul'tura i sport, 1986. – 192 p.
2. Vysockaya, N.E. Proyavlenie tipologicheskikh osobennostey u gimnastov i akrobatov [Tekst] / N.E. Vysockaya // Psihofiziologicheskie osnovy fizicheskogo vospitaniya i sporta. – L.: LGPI, 1972. – P. 80-85.
3. Gribkova, L.P. Vliyanie lichnostnykh osobennostey gimnastok na nadezhnost' sportivnoy deyatel'nosti [Tekst] / L.P. Gribkova: Avtoref. dis. kand. psihol. nauk. – L.: GDOIFK, 1986. – 16 p.
4. Il'in, E.P. Obespechenie nadezhnosti deyatel'nosti v svyazi s uchetom tipologicheskikh osobennostey svoystv nervnoj sistemy [Tekst] / E.P. Il'in / Problemy inzhenernoj psihologii. – YAraslavl': YArGU-IP AN SSSR, 1976. – P.113-121.
5. Nikitina, O.S. Proyavlenie uverenosti sportsmena v deyatel'nosti [Tekst] / O.S. Nikitina // Proyavlenie individual'nykh osobennostey lichnosti v gimnastike. – Smolensk, 1979. – P. 113-119.
6. Sekun, V.I. Faktornaya struktura chert lichnosti i vedushchij vid deyatel'nosti [Tekst] / V.I. Sekun // Psihologicheskij zhurnal. – 1983. – T. 4. – № 5. – P. 42-49.
7. Teplov, B.M. Problema individual'nykh razlichiy [Tekst] / B.M. Teplov. – M. : APN RSFSR, 1961. – 536 p.
8. Cagarelli, YU.A. Psihologiya muzykal'no-ispolnitel'noj deyatel'nosti [Tekst] / YU.A. Cagarelli: avtoref. d-ra psihol. nauk. – L., 1989. – 31 p.