



УДК 159.9.072.5

ПРОСТЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ В КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКЕ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА (НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ)

THE SIMPLE PSYCHOLOGIC QUESTIONNAIRES IN COMPLEX EVALUATION OF ATHLETE'S STATE (AT EXAMPLE OF COMPETITIVE SWIMMING)



**Тимакова
Татьяна Серафимовна** – д-р
пед. наук., ведущий научный
сотрудник Федерального
научного центра физической
культуры и спорта, Москва,
Россия, timchita@yandex.ru

Timakova Tatiana – Dr. of
Sciences, Leading Research at
the Federal Scientific Center
of Physical Culture and Sports,
Moscow, Russia

Ключевые слова: биологический возраст, квалификация, критерии мотивации, психоэмоциональное выгорание, соматотип, стиль работы тренера.

Аннотация. В оценку текущего состояния квалифицированных пловцов включили ряд простых психологических опросников, хорошо зарекомендовавших в работе с зарубежными спортсменами, адаптированных и прошедших научную верификацию для русскоязычных спортсменов. Результаты тестирования подтвердили целесообразность их применения с учетом этапа подготовки и функционального состояния спортсмена.

Keywords: athlete's qualification, biological age, criteria of motivation, psycho-emotional burnout, somatotype, style of trainer's work.

Abstract. In program of conditional control for qualified swimmers were added some questionnaires, well recommended in work with American athletes, and verified for Russian sports practice. The expediency of their using in preparation of different age and qualification athletes was confirmed. The most negative changes were discovered in swimmers with essential retardation of biological development with features of heterochronia and also unreasoned using of intensive loads.

Актуальность исследования. По инициативе тренеров и практикующих спортивных врачей проведены обследования пловцов 2000-2006 гг. рождения. В комплекс показателей антропометрии и биологического возраста (БВ) добавили данные опросников «Почему я занимаюсь спортом» и на определение степени усталости («выгорания»), адаптированные для русскоязычной практики [2, 12, 14]. Обследования показали, что современные дети и подростки более сложного, чем прежде, фенотипа способны рано выполнять нормативы высших спортивных разрядов. Однако на фоне предпочтительности отбора лиц астеничного соматотипа и высокорослости у многих был выявлен

ниже требуемого уровень физического развития и физической подготовленности [8, 10]. Включение в оценку состояния пловцов тестов на мотивацию и выгорание выявило неоднозначную динамику их показателей по мере роста спортивных достижений и требований к подготовке. Цель исследования заключалась на основе оценки сдвигов критериев мотивации и психоэмоционального состояния определить целесообразность включения молодых талантов в раннюю профессионализацию.

Организация, методы и контингент. Обследования проводили на базе спортивных школ Москвы и Санкт-Петербурга с октября 2016 г. и по настоящее время. В возрасте 12 лет и моложе



обследовано 15 пловцов, среди 13-14-летних – 20; в возрасте 15- 16 лет – 26 и среди 17 лет и старше – 21 пловец (всего 82 пловца обоого пола). Группа пловцов младшего возраста имела спортивную квалификацию не ниже второго взрослого разряда, 30 пловцов 13-14 лет и 15-16 лет имели 1 взрослый разряд и «кмс». Остальные пловцы имели квалификацию не ниже «мс», из них трое – «мсмк» и один спортсмен удостоен звания «змс». Часть особо перспективных пловцов перешла в раздел динамических наблюдений. Поскольку бóльшую часть времени они пребывали на сборах, в том числе за рубежом, постоянно участвуя в соревнованиях, антропометрические измерения и определение БВ проводили в конце соревновательного сезона. Также в течение года по срезам психологических тестов использовали форму on-line. Программа измерения антропометрических показателей и определения биологического возраста изложена в ряде наших публикаций [9, 13].

Соответственно интерпретации создателями опросника «Почему я занимаюсь спортом» ответы на вопросы формируют по три фактора мотивов внутреннего и внешнего свойства; характеристика амотивации отражает неопределенность мотивов выбора занятий спортом. Значимость выбора в каждом вопросе оценивается от одного до семи баллов. Максимально суммарная оценка шести мотивов составляет 168 баллов. Степень выгорания характеризуют три составляющие, каждая из которых оценивается тремя уровнями [12,14]. Данные обработаны с учетом пола, возраста, темпа полового созревания и принадлежности пловца к группе конкретного тренера.

Результаты исследования. В таблице 1 представлены данные опроса пловцов из группы одного тренера, в среднем их возраст составил 10 лет.

Отметим, что девочки при меньшем стаже занятий и ниже квалификации явно отличались восторженным отношением к занятиям плаванием. При преобладании мотивов внутреннего свойства и предельно низком показателе амотивации сумма баллов у них приближается к максимально возможной оценке.

При несколько более высоком показателе амотивации их ровесники-мальчики проявили бóльшую эмоциональную сдержанность относительно мотивов занятий спортом, также отдавая предпочтение внутренним мотивам. Отметим, что наименьшая сумма баллов в выборке принадлежала мальчикам по данным всех обследований к числу особо перспективных. В таблице 2 представлены результаты тестирования группы другого тренера, старше их в среднем на четыре года, с квалификацией не ниже первого разряда. У девочек/девушек при невысокой величине критерия амотивации наблюдаем некоторое снижение суммарной оценки мотивов занятий спортом, причем мотивы внутреннего свойства становятся еще более значимыми.

В группе сильнейших пловцов 15-17 лет весьма заметна вариативность индивидуальных оценок мотивов занятий спортом. При этом тенденция такова, что при неблагоприятном развитии спортивной формы повышается показатель амотивации и значимость внешних мотивов. В таблице 3 приведены данные девочек-мастеров спорта одного возраста (15 л. 8 мес.), входящих в состав ближайшего олимпийского резерва, тренирующихся в группе одного тренера, в работе тренер ориентирован на выполнение ими больших объемов заданий повышенной интенсивности. При этом лишь лидер группы Д.А. по БВ соответствовала своему возрасту. Остальные три девочки при существенном дефиците массы

Таблица 1 – Выбор факторов мотивации пловцами младшего возраста (средние значения, в баллах)

Состав группы	Внутренние мотивы занятий				Внешние мотивы занятий				Общая сумма баллов	Критерий амотивации
	1	2	3	Σ_3	1	2	3	Σ_3		
Девочки, 5 чел.	24,2	26,0	25,8	76,0	22,4	25,4	22,2	70,0	146	5,4
Мальчики, 10 чел.	21,7	21,1	19,1	61,9	16,8	22,3	18,9	57,9	119,8	8,6

Таблица 2 – Выраженность факторов мотивации в группе старших по возрасту пловцов (в баллах)

Состав группы	Внутренние мотивы занятий				Внешние мотивы занятий				Общая сумма баллов	Критерий амотивации
	1	2	3	Σ_3	1	2	3	Σ_3		
Девочки, 9 чел.	22,0	24,2	23,8	70,0	19,3	24,1	17,2	60,6	130,6	5,2
Мальчики, 17 чел.	21,1	22,8	23,0	66,9	18,4	22,6	16,4	57,4	124,3	6,3



Таблица 3 – Факторы мотивации в группе девушек высокой квалификации

Состав группы		Внутренние мотивы занятий				Внешние мотивы занятий				Общая сумма баллов	Критерий амотивации
		1	2	3	Σ_3	1	2	3	Σ_3		
1	Спортсменка Д. А.	15	26	23	64	20	22	12	54	118	13
2	Спортсменка Г. Л.	13	10	8	31	9	13	18	40	71	12
3	Спортсменка Л. М.	16	11	12	39	15	12	12	39	78	6
4	Спортсменка А. Ю.	13	12	17	42	16	13	16	45	87	12

Таблица 4 – Выраженность факторов психоэмоционального выгорания в группе девушек

Состав	Критерий уверенности	Психоэмоц. выгорание	Ценность достижений	Сумма баллов	Степень выгорания
1 Спортсменка Д. А.	12	10	5	27	Средняя – низкая
2 Спортсменка Г. Л.	13	21	15	49	высокая
3 Спортсменка Л. М.	13	12	6	31	средняя
4 Спортсменка А. Ю.	12	20	9	41	высокая

Таблица 5 – Реакция мотивационной сферы на соревновательную успешность, баллы

Состав группы		Внутренние мотивы занятий				Внешние мотивы занятий				Общая сумма баллов	Критерий амотивации
		1	2	3	Σ_3	1	2	3	Σ_3		
Л.М., 14 лет	январь	12	13	18	43	14	10	7	31	74	5
	июнь	13	22	23	58	12	14	6	32	90	5
Ф.К., 3,5 лет	февраль	16	22	22	60	13	20	14	47	107	9
	июнь	23	26	27	76	14	25	16	55	132	5

тела и длине тела 180-186 см явно отставали по темпу созревания от сверстниц (первичная аменорея). Так, у спортсменок с выраженной астенией строения тела балл БВ был ниже возрастной нормы не менее чем на 2 года. Именно у них отмечено существенное снижение общей оценки мотивов занятий спортом с потребностью внешней поддержки и одобрения.

Результаты теста на психоэмоциональное выгорание подтвердили их неготовность к реализации предложенной программы тренировок (табл.4). На фоне повышения уровня психоэмоционального выгорания у них наблюдали неуверенность в перспективе своих достижений в спорте. У девочек с выраженными признаками ретардации развития и высокой степени выгорания (сп-ки Г.Л. и А.Ю.) снижена сама ценность спорта.

Отметим, что самые низкие показатели «выгорания» получены у тех самых девочек младшего возраста с признаками эмоциональной «эйфории» и уверенности в своих возможностях. У мальчиков этой же группы суммарная оценка выгорания приближена к среднему уровню. У пловцов старше на 4 года независимо от их половой принадлежности суммарные оценки варьируют от низкого до

высокого уровня выгорания. При этом пловцы с баллами высокой цены напряжения отличались явной ретардацией биологического развития.

В зависимости от спортивных успехов меняется психоэмоциональное состояние и значимость мотивов занятий спортом. В таблице 5 приведены данные двух мальчиков с разными предпосылками к достижениям в плавании. Так, выполнение нормативов, повышающих ранг спортивной квалификации, вызвало у обоих всплеск значимости мотивов занятий спортом и снижение амотивации. Однако цена нагрузки на организм у них была разной. Пловец Л.М. не отвечал требованиям специфике вида спорта с позиции его телосложения, отличаясь усердием и серьезным отношением к занятиям. Стремление добиться результата более высокой квалификации сопровождалось у него достаточно высоким уровнем выгорания. Пловец Ф.К., напротив, обладал прекрасными данными, однако мотивация на занятия плаванием у него была ниже средних значений ровесников. Выполнение норматива «мс» существенно изменило у него общую оценку мотивов, в первую очередь, мотивов внутреннего свойства. Причем на фоне снижения критерия амотивации и среднего уровня выгорания у



него повысилась значимость мотива, отражающего стремление к самоутверждению.

Что касается спортсменов, участвующих в обширном календаре международных стартов, то их отличал весьма широкий спектр цены нагрузки на организм. У наиболее успешных пловцов-юношей суммарная оценка выгорания была в пределах умеренных значений (в среднем 26 баллов). Причем показатель ценности достижений в спорте у них был наибольшим. Однако включение в возрасте 16-18 лет в состав национальной команды с большим участием в международных стартах привело к росту показателя амотивации. Так, у ряда пловцов он увеличился с 8-9 до 18-24 баллов на фоне суммарной оценки выгорания в 35-45 баллов, что выше среднего и высокого уровня.

Обсуждение результатов исследования.

Проведенные исследования подтвердили информативность простых и не затратных по времени опросников относительно целей контроля подготовки спортсменов. Динамизм психоэмоциональной сферы юных пловцов определяло, прежде всего, соответствие содержания спортивных занятий их особенностям. То есть, стиль деятельности тренера, его профессиональное кредо во многом влияло на состояние спортсменов. Обследование пловцов еще раз подтвердило тенденцию современного спорта по сравнению с предыдущими поколениями к росту уровня достижений в более раннем возрасте [6, 8]. В то же время Олимпийские игры в Рио-да-Жанейро выявили у пловцов-финалистов широкий диапазон возраста – до 10 лет и более. Причем природа этого явления сложнее, чем только аспект влияния системы подготовки талантливой молодежи [7, 9, 13].

В главе 2 нашей монографии, посвященной методологии и технологии отбора, рассматривается ряд позиций общей теории систем, касающихся сложных биологических систем [9]. Спорт прошел путь развития, когда на первом плане стояли внешние данные и физические качества, хотя кумиры спорта всегда отличались широким спектром признаков одаренности. По мере исчерпывания ресурсов в этом направлении его сменила тенденция к поиску резервов роста в сфере тренировки систем энергообеспечения спортсмена. Но, по мнению физиологов спорта, и здесь наблюдаем исчерпанность человеческого лимита. И настал, очевидно, черед доминанты таланта со стороны третьей составляющей, которую в общей теории систем определяют термином «тезаурус» [греч. «сокровище»]. Однако применительно к тенденциям развития

современного спорта, видимо, следует расширить смысл его составляющей. За ней, несомненно, стоит не только «собрание сведений» нижележащими структурами подкорки, но и те механизмы нервной деятельности, которые обеспечивают качество восприятия и реагирования, управления и соподчинения.

В ряде публикаций автор статьи ссылается на работы тех представителей науки, которые изучали типологические особенности и их проявления у поколения современной молодежи [1, 4, 5]. Очевидно, дети с особо чувствительной нервной системой, чаще с признаками лептосомии и долихоморфии, действительно, способны довольно рано осваивать вершины спортивного мастерства. Вместе с тем, анализ показателей антропометрии и соматотипа выявил факты проявления у пловцов астенического телосложения нередкое присутствие признаков дисплазии [7, 9, 13]. В совокупности признаков целостности конституции они обладают теми особенностями, которые позволяют им рано выполнять высокие квалификационные нормативы. При этом характерно, что пловцы весьма успешны в широком диапазоне соревновательных дистанций, а выявленный тренд изменчивости фенотипа отмечен в большей мере у спортсменов мужского пола. Вместе с тем исследования показали, что после достижения пловцами возраста 15-16 лет мы не встречали среди них лиц с низкими показателями физического развития, с невысокой подвижностью грудной клетки и т.п. [8, 10]. Следовательно, из всех наблюдений вытекает вывод о необходимости сугубо дифференцированной организации тренировочного процесса в соответствии с типологией спортсмена, с опорой на общие закономерности формирования спортивного мастерства, а не руководствуясь его ранними достижениями. Возможно, ориентированность на индивидуально-типологические особенности, включая генетически обусловленные механизмы прохождения пубертатного периода одаренных детей и юношества, поможет не снижать рейтинг их мотивов на занятия спортом и укрепит веру в свои потенциальные возможности.

И последнее – о роли соревнований в практике подготовки юных талантов. На протяжении многих лет проф. В.Н. Платонов (Украина) выступает против раннего их включения в орбиту международных стартов аналогично календарю спортсменов-профессионалов [3]. Как отмечает Е.И. Берилова, – без получения точных данных об особенностях проявления психологического выгорания и факторов его развития сложно



предотвратить негативную динамику у спортсмена и оказать ему необходимую помощь [2]. В работе зарубежных авторов установлено, что рост показателя амотивации коррелирует с динамикой выраженной усталости, сочетаясь с проявлением апатии и безразличия спортсмена [11, 12]. Наши данные также подтверждают, что неконтролируемый состоянием спортсмена процесс тренировки с ориентацией на достижение новых спортивных высот, диктуемый нередко амбициями тренера, сопровождается ростом амотивации, обусловленный психоэмоциональной и физической усталостью, снижая ценность достижений в спорте. Одной из причин появления у пловцов симптомов «выгорания» и снижения мотивации было игнорирование тренерами особенностей их биологического развития и самой конституции.

В целом примененные опросники подтвердили целесообразность их использования в качестве простого средства контроля состояния спортсменов. Материал обследований позволяет рассматривать данные суммарной оценки шести мотивов занятий спортом, как «оптимальные», в диапазоне 120 баллов. Снижение ее величины ниже 80 и особенно – ниже 70 баллов следует рассматривать в контексте возраста и подготовленности спортсмена: такое снижение оценки на фоне роста показателя амотивации должно служить тренеру серьезным сигналом для углубленного анализа физиологических (функциональных) показателей и на их основе коррекции тренировочного процесса с включением необходимых восстановительных мероприятий.

Литература

1. Алексина, Л.А. Прогрессивные тенденции эволюции человека на современном этапе / Л.А. Алексина, Л.А. Рудкевич // Мат IV Межд. конгресса по интегративной антропологии. – СПб: ГМУ им. акад. И.П. Павлова, 2002. – С. 12–13.
2. Берилова, Е.И. Адаптация опросника T. Raedeke, A. Smith для оценки психического выгорания у российских спортсменов / Е.И. Берилова // «Физическая культура, спорт – наука и практика». – 2016. – №4 – С. 79–84.
3. Большакова, И.В. Платонов Форсирование многолетней подготовки спортсменов и Юношеские Олимпийские игры / И.В. Большакова // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – № 2. – С. 37–42.
4. Гедакян, В.А. Системный подход и закономерности в биологии / В.А. Гедакян – В кн. «Системные исследования». – М.: Наука. – 1984. – С. 329–338.

5. Година, Е.З. Динамика процессов роста и развития человека: пространственно-временные аспекты / Е.З. Година. – Авт. дисс...докт. биол. наук. – М.: МГУ. – 2001. – 50 с.

6. Тимакова, Т.С. Анализ состояния НМО в организациях, ответственных за подготовку спортивного резерва в стране / Т.С. Тимакова // Вестник спортивной науки. – 2017. – №5. – С. 25–28.

7. Тимакова, Т.С. Спорт в отражении динамизма фенотипических сдвигов современного человека / Т.С. Тимакова // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №2. – С. 59–61.

8. Тимакова, Т.С. Ранняя профессионализация в спорте в свете проблем подготовки талантливой молодежи / Т.С. Тимакова // Мат. III Всерос. науч.-практ. конф. в формате PDF. – М.: ГКЦ «ЦСТ и СК» Москомспорта. – 2018. – С. 443–453.

9. Тимакова, Т.С. Факторы спортивного отбора или Кто становится олимпийским чемпионом / Т.С. Тимакова. – М. – 2018. – 288 с.

10. Тимакова, Т.С. Современные тенденции изменения соматотипа юных пловцов в свете проблем их подготовки / Т.С. Тимакова // Проблемы современной морфологии человека: Мат. Всерос. науч.-практ. конф. с межд. участием, посвящ. 90-летию кафедры анатомии ГЦОЛИФК. – М. – 2018. – С. 202–204.

11. Lemyre, P.-N. The Psycho-Physiology of Overtraining and Athlete Burnout in Swimming / P.-N. Lemyre // Intern. Scientific Conference "Biomechanics and Medicine in Swimming" 15–18 June of 2010. – P. 22–27.

12. Raedeke, T.D. Development and Preliminary Validation of an Athlete Burnout Measure / T.D. Raedeke, A.L. Smith. // J. of Sport and Exercise Psychology, 23. – P. 281–306.

13. Timakova, T.S. Tendencies in Natural Selection of High Level Young Swimmers / T.S. Timakova, M.V. Klyuchnikova // Intern. Scientific Conference "Biomechanics and Medicine in Swimming" 15–18 June of 2010. – P. 124–127.

14. Wallerand, R.J. Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport and Exercise / edited by G.C. Roberts. – Champaign, 11. – 2001. Human Kinetics. – P. 263–319.

Literature

1. Aleksina, L.A. Progressive tendencies of human evolution at the present stage / L.A. Aleksina, L.A. Rudkevich // Mat IV Mezhd. kongressa po integrativnoj antropologii. – SPb: GMU im. akad. I.P. Pavlova, 2002. – P. 12–13.

2. Berilova, E.I. Adaptation of the questionnaire T. Raedeke, A. Smith to assess mental burnout in Russian athletes / E.I. Berilova // «Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika». – 2016. – №4 – P. 79–84.

3. Bol'shakova, I.V. Platonov Forcing of long-term training of athletes and Youth Olympic games / I.V. Bol'shakova // Nauka v olimpijskom sporte. – 2013. – № 2. – P. 37–42.

4. Geadakyán, V.A. System approach and regularities in biology / V.A. Geadakyán – V kn. «Sistemnyye issledovaniya». – M.: Nauka. – 1984. – P. 329–338.

5. Godina, E.Z. Dynamics of human growth and development: space-time aspects / E.Z. Godina. – Avt. diss...dokt. biol. nauk. – M. : MGU. – 2001. – 50 p.

6. Timakova, T.S. Analysis of the state of NMOS in organizations responsible for the preparation of the sports reserve in the country / T.S. Timakova // Vestnik sportivnoj nauki. – 2017. – №5. – P. 25–28.

7. Timakova, T.S. Sport in the reflection of the dynamism of phenotypic changes of modern man / T.S. Timakova // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2017. – №2. – P. 59–61.

8. Timakova, T.S. Early professionalization in sport in light of the problems in the training of talented young people / T.S. Timakova // Mat. III Vseros. nauch.-prakt. konf. v formate PDF. – M. : GKC «CST i SK» Moskomsporta. – 2018. – P. 443–453.

9. Timakova, T.S. Factors sporting selection or Who becomes Olympic champion / T.S. Timakova. – M. – 2018. – 288 p.

10. Timakova, T.S. Modern trends in the somatotype of young swimmers in the light of the problems of their training / T.S. Timakova // Problemy sovremennoj morfologii cheloveka: Mat. Vseros. nauch.-prakt. konf. s mezhd. uchastiem, posvyashch. 90-letiyu kafedry anatomii GCOLIFK. – M. – 2018. – P. 202–204.

11. Lemyre, P.-N. The Psycho-Physiology of Overtraining and Athlete Burnout in Swimming / P.-N. Lemyre // Intern. Scientific Conference "Biomechanics and Medicine in Swimming" 15–18 June of 2010. – P. 22–27.

12. Raedeke, T.D. Development and Preliminary Validation of an Athlete Burnout Measure / T.D. Raedeke, A.L. Smith. // J. of Sport and Exercise Psychology, 23. – P. 281–306.

13. Timakova, T.S. Tendencies in Natural Selection of High Level Young Swimmers / T.S. Timakova, M.V. Klyuchnikova // Intern. Scientific Conference "Biomechanics and Medicine in Swimming" 15–18 June of 2010. – P. 124–127.

14. Wallerand, R.J. Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport and Exercise / edited by G.C. Roberts. – Champaign, 11. – 2001. Human Kinetics. – P. 263–319.

