

СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

ВЛИЯНИЕ МОТИВАЦИИ НА УРОВЕНЬ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

Д.А. ВЕРЗАКОВА,
УралГУФК, г. Челябинск, Россия

Аннотация

Важность и значимость изучения психологической подготовки юных дзюдоистов неоднократно отмечается в работах отечественных и зарубежных авторов. Психологическая готовность дзюдоиста к соревнованиям включает в себя комплекс психологических характеристик, в том числе мотивацию спортсмена. Целью настоящего исследования явилось установление взаимосвязи между мотивацией спортсменов и уровнем их ситуативной тревожности перед соревновательной деятельностью. Взаимосвязь определялась при помощи корреляционного анализа.

Ключевые слова: тревожность, ситуативная тревожность, дзюдо, юные дзюдоисты, психологическая подготовка, спортивная мотивация.

INFLUENCE OF MOTIVATION ON THE LEVEL OF SITUATIONAL ANXIETY IN YOUNG JUDOISTS

D.A. VERZAKOVA,
UralsUPC, Chelyabinsk city, Russia

Abstract

The importance and significance of studying the psychological training of young judoists has been repeatedly noted in the works of domestic and foreign authors. The psychological readiness of a judoka to compete includes a set of psychological characteristics, including the motivation of an athlete. The purpose of this study was to establish the relationship between the motivation of athletes and the level of their situational anxiety before competitive activity. The relationship was determined using correlation analysis.

Keywords: anxiety, situational anxiety, judo, young judoists, psychological training, sports motivation.

Введение

Тревожность определяется многими авторами как психологическое качество, характеризующееся у индивида чувством беспокойства.

Выделяют два вида тревожности: личностную и ситуативную.

Личностная тревожность представляет собой личностную черту человека и проявляется в регулярных и необоснованных переживаниях индивида в различных жизненных ситуациях [1].

Ситуативная тревожность является объективной, проявляется в определенной ситуации и характеризуется также чувством беспокойства.

Чувство тревожности характерно каждому индивиду и до определенного уровня является нормой и харак-

теризуется как устойчивое свойство любого здорового человека [2].

В настоящем исследовании рассматривается ситуативная тревожность.

Повышенная ситуативная тревожность возникает в результате взаимодействия когнитивных, аффективных и поведенческих реакций, которые возникают при влиянии стрессогенных факторов на спортсмена.

В работах таких авторов, как О.И. Сиротин, А.В. Еганов, Б.А. Вяткин и др. было отмечено, что психологическая готовность дзюдоистов зависит от уровня их ситуативной тревожности.

Психологическая готовность спортсмена включает в себя комплекс психологических характеристик, отра-



жающих состояние спортсменов в целом, к их числу можно отнести мотивацию, эмоциональное состояние, точность реагирования и т.д. [3].

Результативность соревновательной деятельности определяется рядом факторов, как правило, субъективного характера.

Сделав обобщающий вывод, к числу таких факторов мы отнесли:

- 1) биомеханический – результативность техники движений;
- 2) медико-биологический – результативность за счет функциональных возможностей организма;
- 3) психологический – комплекс личностных характеристик спортсмена.

К третьему фактору относится мотивация.

Р.А. Пилюян определял *мотивацию* как состояние личности спортсмена, которое возникает как результат соотношения спортсменом своих возможностей и потребностей с предметом спортивной деятельности [4].

Мотивация спортсмена является управляемой.

Е.Г. Бабушкиным была разработана и апробирована методика формирования спортивной мотивации на различных этапах спортивной подготовки спортсменов, которая состоит из мотивационных тренингов, систематических анализов соревновательной деятельности и психорегулирующих тренировок [5].

Мотивация спортивной деятельности тесно взаимосвязана со свойствами личности, такими как положительное отношение к спортивной жизни, волевые качества, уверенность в своих силах, удовлетворенность спортивными результатами, авторитет в коллективе [6].

В связи с тем, что каждый вид спорта имеет свои особенности, справедливо утверждать, что это откладывает определенный отпечаток на проявление, содержание и направленность спортивной мотивации [7].

Учитывая вышеизложенное, существует необходимость определения взаимосвязи между мотивацией спортсменов и уровнем их ситуативной тревожности.

Цель данного исследования: установление взаимосвязи между мотивацией юных дзюдоистов в возрасте 14–16 лет и уровнем их ситуативной тревожности перед соревновательной деятельностью.

Материалы и контингент исследования

Исследование проводилось в октябре 2021 г. на базе Областного бюджетного учреждения «Центр олимпийской подготовки по дзюдо Челябинской области имени заслуженного тренера России А.Е. Миллера». В исследовании приняли участие спортсмены возрастной группы спортивной сборной команды Челябинской области по дзюдо – юноши и девушки 2005–2007 гг. рождения в количестве 118 чел. Участие приняли спортсмены разного уровня спортивного мастерства. На момент начала педагогического эксперимента возраст спортсменов составил 14, 15 и 16 лет.

Исследование проводилось в три этапа, во время которых у спортсменов были определены:

- на 1-м – уровень мотивации перед соревновательной деятельностью;
- на 2-м – уровень ситуативной тревожности перед соревновательной деятельностью;
- на 3-м – взаимосвязь между случайными явлениями.

Методы исследования

При написании работы были применены: эмпирические методы – анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, устный и письменный опрос; теоретические – математико-статистические, методы анализа и синтеза, индукции и дедукции; классификация, абстрагирование и аналогия.

Для определения уровня ситуативной тревожности была применена методика Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина.

Мотивация на достижение спортсменами успеха оценивалась по методике диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса.

По результатам опроса выявлялся уровень мотивации к успеху: низкий, средний, умеренно высокий и слишком высокий [8].

Математико-статистические методы применялись с целью обработки полученных результатов исследования и выявления силы связи в явлениях, а также для проверки достоверности и обоснованности результатов исследования. Для определения взаимосвязей между явлениями использовался коэффициент корреляции Пирсона, вычисления проводились при помощи компьютерной программы Microsoft Excel [9].

Корреляционный анализ – метод, позволяющий обнаруживать зависимости между определенным количеством случайных величин. Цель такого анализа сводится к выявлению оценки силы связей между такими случайными величинами либо признаками, характеризующими определенные реальные процессы.

Интерпретация значений коэффициента корреляции (сила связи между признаками) выглядит следующим образом:

- очень слабая ($0 < r \ll 0,2$);
- средняя ($0,3 < r \ll 0,6$);
- высокая ($0,7 < r \ll 1$) [10].

Результаты исследования и их обсуждение

Участники педагогического эксперимента представлены в табл. 1.

Таблица 1

Участники педагогического эксперимента (чел.)

Пол	Возраст			Общее количество
	14 лет	15 лет	16 лет	
Юноши	17	34	27	78
Девушки	13	20	7	40
Всего	30	54	34	118



Уровень мастерства спортсменов представлен в таблице 2.

Таблица 2

Уровень мастерства спортсменов (чел.)

Пол	Разряд, звание		
	II взрослый	I взрослый	КМС
Юноши	4	67	7
Девушки	0	34	6
Всего	4	101	13

Уровень ситуативной тревожности спортсменов в период проведения соревновательной деятельности определялся во время участия спортсменов спортивной сборной команды Челябинской области в первенстве Уральского федеративного округа по дзюдо среди юношей и девушек до 18 лет (01–03.10.2021 год, г. Тюмень). Соревнования были отборочными на первенство России и являлись основными для спортсменов данной возрастной категории в сезоне.

Результаты выступления спортсменов на этом первенстве представлены в табл. 3.

Таблица 3

Результаты выступления спортсменов на первенстве Уральского федерального округа по дзюдо среди юношей и девушек до 18 лет (чел.)

Пол	Занятое место					Участие
	1-е	2-е	3-е	5-е	7-е	
Юноши	0	4	5	7	4	58
Девушки	4	0	2	9	5	20
Всего	4	4	7	16	9	78

Итоги выступления спортсменов были оценены старшим тренером спортивной сборной команды Челябинской области как удовлетворительные.

Уровень ситуативной тревожности у спортсменов оценивался перед каждой схваткой в среднем за 10–15 минут до начала соревнования (табл. 4).

Таблица 4

Уровень ситуативной тревожности спортсменов перед соревновательной деятельностью

Пол	Уровень ситуативной тревожности		
	высокий	средний	низкий
	Количество чел. (% от всех участников)		
Юноши	58 (74)	17 (22)	3 (4)
Девушки	27 (67,5)	11 (27,5)	2 (5)
Всего	85 (72)	28 (24)	5 (4)

Анализируя полученные результаты, можно сделать вывод, что большинство спортсменов, настраивая себя на схватку, испытывают повышенное чувство тревожности и не всегда выходят на ковер с боевым настроем. Процент уровня тревожности среди юношей и девушек примерно одинаковый.

По результатам опроса была выявлена корреляция между уровнем ситуативной тревожности спортсменов перед соревнованиями и уровнем их мотивации на достижение успеха (табл. 5).

Таблица 5

Взаимосвязь между уровнем ситуативной тревожности перед соревнованием и уровнем мотивации спортсменов на достижение успеха

Показатель	Уровень ситуативной тревожности перед соревнованием	Мотивация спортсменов на достижение успеха
Уровень ситуативной тревожности перед соревнованием	1	–
Мотивация спортсменов на достижение успеха	0,696247636639551	1

Из таблицы видно, что между уровнем личностной тревожности и мотивацией спортсменов на достижение успеха существует сильная взаимосвязь. Данные результаты статистически значимы. Коэффициент корреляции – положительный, чем выше уровень ситуативной тревожности перед соревновательной деятельностью, тем выше мотивация спортсменов на достижение успеха и тем ниже их готовность к риску.

Мотивация также влияет на надежду к успеху: при сильной мотивации – надежда на успех обычно скромнее, чем при слабой.

Заключение

В данной работе мы определили взаимосвязь между уровнем мотивации спортсменов и уровнем их ситуативной тревожности перед соревновательной деятельностью.

Можно сказать, что преобладание того или иного мотива отражается на стратегии поведения человека при выполнении задания.

На основе данного анализа можно сделать вывод, что низкий уровень ситуативной тревожности перед соревновательной деятельностью может говорить об отсутствии у спортсмена мотивации на достижение высокого спортивного результата.



Литература

1. *Абрамова, В.В.* Пути преодоления стресса спортсменами в спортивной соревновательной деятельности / В.В. Абрамова, Ю.А. Иванькова // Научный результат. Педагогика и психология образования. – 2016. – Т. 2. – № 4. – С. 70–76.
2. Психология физической культуры и спорта. Учебник для студентов ВПО / под ред. А.В. Родионова. – М.: Academia, 2010. – 226 с.
3. *Кузикова, С.* Особенности мотивации юных российских футболистов разного возраста / С. Кузикова, А. Марьянович, М. Младенович // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. – № 2. – С. 17–21.
4. *Аикин, В.А.* Функциональная подготовка спортсменов: текущие мировые тенденции / В.А. Аикин, Ю.В. Корягина // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. – 2014. – Т. 2. – С. 3–10.
5. *Айед Хафедх.* Психолого-педагогические методы формирования мотивации достижений у тунисских футболистов 16–17 лет: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 13.00.04 / Айед Хафедх. – СПб, 2017. – 48 с.
6. *Андреев, В.В.* Психологические особенности преодоления критических ситуаций в спортивной деятельности: дис. ... д-ра пед. наук; 13.00.04 / Андреев Виталий Владимирович. – СПб, 2019. – 304 с.
7. *Асеев, Д.Н.* Психические механизмы регуляции функциональных состояний спортсменов в индивидуальных видах спорта: дис. ... канд. психол. наук; 19.00.01 / Асеев Дмитрий Николаевич. – М., 2012. – 171 с.
8. *Двейрина, О.А.* Анализ педагогического (спортивного) тестирования: классификации видов спорта, требования к физическим качествам, «батарея» тестов / О.А. Двейрина [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 12 (178). – С. 82–89.
9. *Губа, В.П.* Теория и методика современных спортивных исследований: монография / В.П. Губа, В.В. Маринич. – М.: Спорт, 2016. – 233 с.
10. *Корягина, Ю.В.* Актуальные проблемы, новые факты и технологии в системе подготовки спортсменов высокого класса (по материалам зарубежной печати) / Ю.В. Корягина, Е.А. Реуцкая // Научные труды Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. – 2014. – № 19. – С. 127–132.

References

1. Abramova, V.V. and Ivankova, Yu.A. (2016), Ways of overcoming stress by athletes in sports competitive activity, *Nauchnij rezul'tat. Pedagogika i psihologiya obrazovaniya*, vol. 2, no. 4, pp. 70–76.
2. Rodionov, A.V. (Ed.) (2010), *Psychology of physical culture and sports. Textbook for HPE students*, Moscow, Academia, 226 p.
3. Kuzikova, S., Maryanovich, A. and Mladenovich, M. (2012), Features of motivation of young Russian football players of different ages, *Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika*, no. 2, pp. 17–21.
4. Aikin, V.A. and Koryagina, Yu.V. (2014), Functional training athletes: current global trends, in: *Questions of functional training in the sport of high achievements*, vol. 2, pp. 3–10.
5. Ayed, Hafedh (2017), *Psychological and pedagogical methods of formation of motivation of achievement in Tunisian players 16–17 years*: author. Dis. ... Ph.D. (Psychology), St. Petersburg, 48 p.
6. Andreev, V.V. (2019), *Psychological features of overcoming critical situations in sports activity: Dis. ... Doctor of Pedagogics*, St. Petersburg, 304 p.
7. Aseev, D.N. (2012), *Mental mechanisms of regulation of functional states of athletes in individual sports: Dis. ... Ph.D. (Psychology)*, Moscow, 171 p.
8. Dveyrina, O.A., et al. (2019), Analysis of pedagogical (sports) testing: classifications of sports, requirements for physical qualities, “battery” of tests, *Uchyonye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, no. 12 (178), pp. 82–89.
9. Guba, V.P. and Marinich, V.V. (2016), *Theory and methodology of modern sports research: monograph*, Moscow: Sport, 233 p.
10. Koryagina, Yu.V. and Reutskaya, E.A. (2014), Actual problems, new facts and technologies in the system of training high-class athletes (based on foreign press materials), *Nauchnye trudy Sibirskogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoy kul'tury i sporta*, no. 19, pp. 127–132.

