

Секция «Актуальные исследования психологии спорта и здорового образа жизни»

**Связь состояния предсоревновательной тревожности и особенностей
целеполагания у спортсменов**

Научный руководитель – Сагова Зурида Айсовна

Шаяфетдинова Римма Ренатовна

Студент (специалист)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет
психологии, Кафедра методологии психологии, Москва, Россия

E-mail: rimma997@yandex.ru

Конференция «Ломоносов-2019»

Секция «Актуальные исследования психологии спорта и здорового образа жизни»

**Связь состояния предсоревновательной тревожности
и особенностей целеполагания у спортсменов**

Научный руководитель - Сагова Зурида Айсовна

Шаяфетдинова Римма Ренатовна

(студент, специалист)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, факультет
психологии, специализация «Психология спорта», Москва, Россия

E-mail: rimma997@yandex.ru

Как соревновательная целевая установка, так и характер эмоциональной напряженности спортсмена зависят от степени выраженности у него потребности в достижении цели [1]. Интенсивность такой потребности определяется личной и общественной значимостью результата соревнований. При этом уровень психологической готовности к соревнованию зависит от оценки спортсменом своих шансов достичь поставленных целей. Вероятность достижения цели связана с отражением в сознании спортсмена разносторонней готовности к соревнованию, которая включает в себя функциональную, физическую, технико-тактическую и психологическую подготовку, а также предполагаемые условия предстоящего соревнования с учётом силы соперников [7].

В контексте достижения высоких результатов деятельности одним из современных подходов, получивших большое внимание как теоретиков, так и исследователей, является концепция достижения цели. Теория достижения цели вначале была разработана для исследований в системе образования, а в настоящее время успешно используется и в спортивной сфере. Теория выделяет две формы целевых ориентаций: целевая ориентация на задачу (task goal orientation) и эго - целевая ориентация (ego goal orientation) [6].

Согласно авторам теории достижения цели [3], [4], [6], лица с эго-ориентацией целей склонны к демонстрации своих физических, интеллектуальных и других возможностей; сравнивая себя с другими, высоко оценивают свои способности и результаты деятельности и действительно показывают высокую производительность с меньшими энергетическими затратами. Объектами сравнения достижений лиц с эго-ориентированными целями являются достижения других людей. При ориентации целей на задачу человек стремится к глубокому пониманию вопросов, связанных с решаемыми проблемами; демонстрация способностей человека при такой направленности целей основана на сравнении уровня своих способностей в настоящее время и в прошлом. При этом поведение человека, связанное с достижениями, будет адаптируемым, то есть, он будет упорствовать перед лицом неудачи, пытаться выбирать сложные задачи и испытывать больший внутренний интерес к деятельности [5].

В исследовании различных аспектов постановки и достижения целей в спорте, проведенном Дж. Эйди с коллегами [2], предполагалось, что спортсмены с эго-ориентированными целями должны воспринимать приближение спортивных соревнований как угрозу их успеху, учитывая, что основной целью этой категории спортсменов является цель превзойти соперников. Результаты исследования показывают, что предположения подтвердились, авторы заключают, что эго-ориентация целей спортсменов может являться предпосылкой возникновения высокой тревожности и страха неудачи в предстоящем состязании.

Изучение тревожности спортсмена является важной задачей, учитывая то, что тревожность характеризует имеющуюся в человеке склонность испытывать опасения и страх в различных ситуациях. Стрессовые условия спортивных соревнований могут оказывать сильное негативное влияние на эмоциональное состояние спортсмена, повышая его тревожность и снижая эффективность действий. Керлинг, как командная игра, относится к видам спорта, в которых успех команды зависит от каждого ее игрока. Так, если три игрока выполнили четко свои задания, а один не сумел сделать точный бросок, то это может сказаться на результате всей игры. Каждый игрок несет личную ответственность перед всей командой и осознает последствия своих ошибок в процессе игры. Как следствие, в керлинге у спортсменов в той или иной степени всегда присутствует страх не справиться с выполнением задания.

Целью нашего исследования являлось изучение связи состояния предсоревновательной тревожности и особенностей целеполагания у спортсменов, занимающихся керлингом.

Мы предполагали, что у спортсменов с эго-целевой ориентацией тревожность перед соревнованием будет более высокой, чем у спортсменов с целевой ориентацией на задачу. Такое предположение было основано на выше приведенных утверждениях зарубежных исследователей о том, что спортсмены с эго-ориентированными целями оценивают предстоящие соревновательные события как источник опасности.

В исследовании использовались методики: Шкала тревоги Спилбергера, Модифицированная шкала личностной соревновательной тревожности Р.Мартенса (адаптация Ю.Л.Ханина), авторский опросник по направленности целевых установок спортсменов.

Выборку составили 56 спортсменов, занимающихся керлингом, возраст 14-37 лет (M=16, Ж=40), имеют разряды от первого до заслуженного мастера спорта.

Обработка результатов не выявила значимой связи между эго-целевой ориентацией и высокой тревожностью у спортсменов. Соответственно, наша гипотеза не подтвердилась. Уровень тревожности спортсменов-керлингистов, участвовавших в исследовании, не зависит от направленности их целевых установок. Интересно выделить, что у абсолютного большинства участников исследования наблюдается целевая ориентация на задачу и лишь у 10% обнаружена эго-целевая ориентация на достижение.

В качестве направлений дальнейших исследований можно отметить изучение связи уровня тревожности керлингистов и их индивидуальных особенностей, характера, стрессоустойчивости.

Источники и литература

- 1) Дмитриев С.В. Принципы целеполагания в спорте – новые понятия, новые реальности или парадоксы мышления? Физическое воспитание студентов, 2010, №3, с. 17-30.
- 2) Adie J.W., Duda J.L., Ntoumanis N. Achievement Goals, Competition Appraisals, and the Psychological and Emotional Welfare of Sport Participants. Journal of Sport and Exercise Psychology, 2008, 30, 302-322.

- 3) Ames C. Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 1992, 84, 261–271.
- 4) Dweck C. S. Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 1986, 41, 1040–1048.
- 5) Hamidi R., M.A. Thesis, Tarbiat Moallem University (Tehran, Iran, 2005).
- 6) Nicholls J. G. Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice and performance. *Psychological Review*, 1984, 91, 328–346.
- 7) . Vysochina N., Vorobiova A.. Goal-setting in sport and the algorithm of its realization. *Știința culturii fizice*, 2017, 28. 108-112.