

**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

В современном спорте неуклонно растет уровень спортивных результатов, происходит постоянная интенсификация тренировочных и соревновательных нагрузок. Это обуславливает поиск новых методов повышения эффективности соревновательной деятельности, одним из которых является совершенствование процесса целеполагания.

Цели занимают значимое место в структуре деятельности и являются важной характеристикой существования человека, определяющей успешность его жизнедеятельности [1, 2, 3]. В спортивной сфере постановка цели является неотъемлемой частью сотрудничества тренера и спортсмена, способствует логичной и последовательной организации и саморегуляции деятельности, соответственно, требуется осознанное отношение к данному процессу. Достижение целей повышает уровень производительности и побуждает выбирать все более сложные задачи, стремиться к новым рекордам. В рамках повышения производительности одним из современных подходов, вызывающих большое внимание исследователей, является концепция достижения цели.

Теория достижения цели выделяет две формы целевых ориентаций: целевая ориентация на задачу (task goal orientation) и эго - целевая ориентация (ego goal orientation) [10]. Согласно авторам теории достижения цели [5, 7, 10], при ориентации целей на задачу человек стремится к более глубокому пониманию вопросов, связанных с решаемыми проблемами; демонстрация способностей человека основана на сравнении уровня своих способностей в настоящее время и в прошлом. В этом случае человек в своем поведении упорствует в преодолении неудач, пытается выбирать сложные задачи и испытывает более высокий внутренний интерес к деятельности. 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 зачастую действительно показывают высокую производительность с меньшими энергетическими затратами. Объектами сравнения достижений этих лиц являются достижения других людей [9]. При этом спортсмены с эго-ориентированными целями оценивают предстоящие соревнования как источник опасности, так, как будто у них «всё поставлено на карту» [4, 6, 8, 11].

В соответствии с изложенными положениями 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 наблюдается более высокая предсоревновательная тревожность, чем у спортсменов с целевой ориентацией на задачу.

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

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

Для анализа данных использовалась статистическая программа SPSS-21, проведен корреляционный анализ основных параметров.

Для проверки гипотезы о связи состояния предсоревновательной тревожности и эго-целевой ориентации керлингистов рассчитан коэффициент корреляции r -Спирмена между данными переменными. Полученные данные противоречат выводам вышеприведенных исследователей [4, 6, 8]. В нашем исследовании коэффициенты корреляции указывают на отсутствие значимой связи между эго-целевой ориентацией и высокой тревожностью у спортсменов (ситуативная тревожность: $r=0.099$, $p=0.470$; личностная тревожность $r=0.065$, $p=0.634$; соревновательная тревожность $r=0.027$, $p=0.844$). Очевидно, уровень тревожности участников исследования не зависит от направленности их целевых установок.

Такие результаты связаны, вероятно, со спецификой керлинга, как командного вида спорта, в которых результативность достигается посредством сложного процесса подготовки: тактическое развитие, мобилизация ресурсов, мотивация, постановка целей и др. Также предполагаются координация усилий и вклад каждого игрока в решение общих задач команды. Принятие и приверженность общекомандной цели выступает на первый план, являясь важным фактором сплоченности команды, а собственные стремления игроков адаптируются к коллективным. Кроме того, результаты могут быть связаны с индивидуальными особенностями респондентов или другими факторами.

У 90% участников исследования наблюдается целевая ориентация на задачу при отсутствии гендерных различий ($p>0,05$). Согласно вышеприведенным положениям, такая ситуация может быть признаком адаптивного поведения членов команды и их сплоченности.

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

Источники и литература

- 1) Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – Москва: Смысл, 2005. – 352 с.
- 2) Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – Москва: Педагогика, 1989. – 488 с.
- 3) Тихомиров О.К. Психология мышления. – Москва: Изд-во МГУ, 1984. – 270 с.
- 4) 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.
- 5) Ames C. Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 1992, 84, 261–271.
- 6) Duda J. L., Achievement goal research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. In G.C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 129-182). 2001. Champaign, IL: Human Kinetics.
- 7) Dweck C. S. Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 1986, 41, 1040–1048.
- 8) Elliot, A. J. Approach and avoidance motivation and achievement goals. *Educational Psychologist*, 1999, 34, 169–189.
- 9) Hamidi R., M.A. Thesis, Tarbiat Moallem University (Tehran, Iran, 2005).
- 10) Nicholls J. G. Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice and performance. *Psychological Review*, 1984, 91, 328–346.

- 11) Shapiro, D. Participation motives of Special Olympics athletes. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 2003, 20, 150-165.