

УДК 159.99:619.766:616.89

МОТИВАЦИЯ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА И УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Благодарь Е. С., Колотилова О. И., Ярмолюк Н. С., Назаренко И. С.

*Таврическая академия (структурное подразделение) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского», Симферополь, Республика Крым, Россия
E-mail: oxy1978@mail.ru*

Сегодня перед нами поставлена актуальная проблема выявления корреляционной зависимости мотивации к достижению успеха и уровнем физической работоспособности у спортсменов с разным уровнем стрессоустойчивости. Мы предположили существование взаимосвязи вышеперечисленных показателей, что и подтвердилось в ходе экспериментального исследования положительной корреляционной зависимостью. Так, показано, что чем выше совокупность мотивационной направленности спортсменов и способность к устойчивости действия экстремальных факторов (стресс), тем выше физическая работоспособность спортсменов, имеющая решающее значение в обеспечении высокого уровня результативности.

Ключевые слова: работоспособность, спортсмены, стрессоустойчивость, мотивация.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальной проблемой спортивной физиологии является рост работоспособности и устойчивости спортсменов к действиям факторов внешней среды, что значительно повышает эффективность соревновательной деятельности [1]. В достижении успеха спортсмена важную роль играет уровень мотивации, которая ориентирует и программирует на успех, а стрессоустойчивость помогает адекватно реагировать на раздражающие факторы. Показано [2], что составление индивидуального графика тренировок и физических нагрузок с учетом мотивации и стрессоустойчивости позволяет оптимизировать тренировочный процесс и достигнуть более высоких результатов. Известным фактом является и то, что в спортивной практике для улучшения результата необходимо развивать работоспособность – как общую, так и специальную.

Однако в литературе отсутствуют сведения о взаимосвязи мотивации к достижению успеха и физической работоспособности в зависимости от уровня стрессоустойчивости спортсменов, что и явилось целью настоящего исследования.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В исследовании приняло участие 20 юношей, занимающихся чирлидингом. Все обследованные лица являются студентами 1–4 курсов Таврической академии КФУ им. В. И. Вернадского. Возраст испытуемых составил 18–22 года. Для

определения уровня стрессоустойчивости использовали Бостонский тест на стрессоустойчивость, который состоит из 20 вопросов [3]. Исходя из того, как часто испытуемые выполняли те или иные действия, им предлагались следующие ответы с соответственным количеством очков: почти всегда – 1; часто – 2; иногда – 3; почти никогда – 4; никогда – 5. Затем подсчитывали результаты и от полученного числа отнимали 20 очков. По результатам анкетирования респондентов делили на три группы. К первой группе отнесли спортсменов, набравших менее 10 очков, с высоким уровнем устойчивости в стрессовых ситуациях; во вторую вошли респонденты, набравшие до 30 баллов, с нормальным уровнем стресса; в третью – испытуемые, получившие более 30 баллов, поддающиеся стрессу. По интерпретации теста выделяют 4 группы, однако в нашем исследовании набравших 50 и более баллов (лиц, очень уязвимых для стресса) – не выявлено.

В анкетировании на выявление мотивации к достижению успеха применяли тест Элерсона [3], который включает 41 вопрос, на каждый из которых испытуемый мог отвечать только «да» или «нет». Начисляли по 1 баллу за ответы «да» и «нет» на определенные вопросы. Затем подсчитывали результаты. От 1–10 баллов – низкий уровень мотивации к успеху, 11–16 баллов – средний уровень мотивации. От 17 до 20 баллов – умеренно высокий тип мотивации, и свыше 21 балла – слишком высокий уровень мотивации к успеху [3].

Для определения уровня работоспособности использовали стандартный тест PWC₁₇₀ в модификации В. Л. Карпмана (1974) [4].

Статистические расчеты выполнялись с применением стандартных средств компьютерного анализа данных (программа «Statistica – 6.0»). Для расчета взаимосвязей между переменными использовали параметрический корреляционный критерий Пирсона.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

По результатам анкетирования 20 человек команды чирлидеров разделили на три группы: 1 группа (13 человек, 65 %) – высокий тип стрессоустойчивости; 2 группа (6 человек, 30 %) – нормальный тип стрессоустойчивости; 3 группа (1 человек, 5 %) – поддающиеся стрессу. Испытуемых с низким уровнем стрессоустойчивости по результатам анкетирования не обнаружено. Анализ данных показал, что уровни стрессоустойчивости до и после соревнований не имели достоверных различий, т. е. негативных случаев предстартовых сдвигов нами не выявлено (рис. 1, А).

Тестирование по Элерсу за 7 дней до и после соревнований позволило выявить, что в команде чирлидеров со слишком высоким уровнем мотивации – 35 % испытуемых, 52,5 % – с высоким, 10 % – со средним и 2,5 % – с низким уровнем мотивации на достижение успеха (рис. 1, Б). Как видно на рис. 1, Б, после соревнований респонденты с низким уровнем мотивации отнесены в группу с умеренно высоким уровнем. Считаем, что большая часть спортсменов мотивирована правильно, что и служит основой удачного выступления на соревнованиях. Достоверных изменений мотивации до и после соревнований у спортсменов не выявлено.

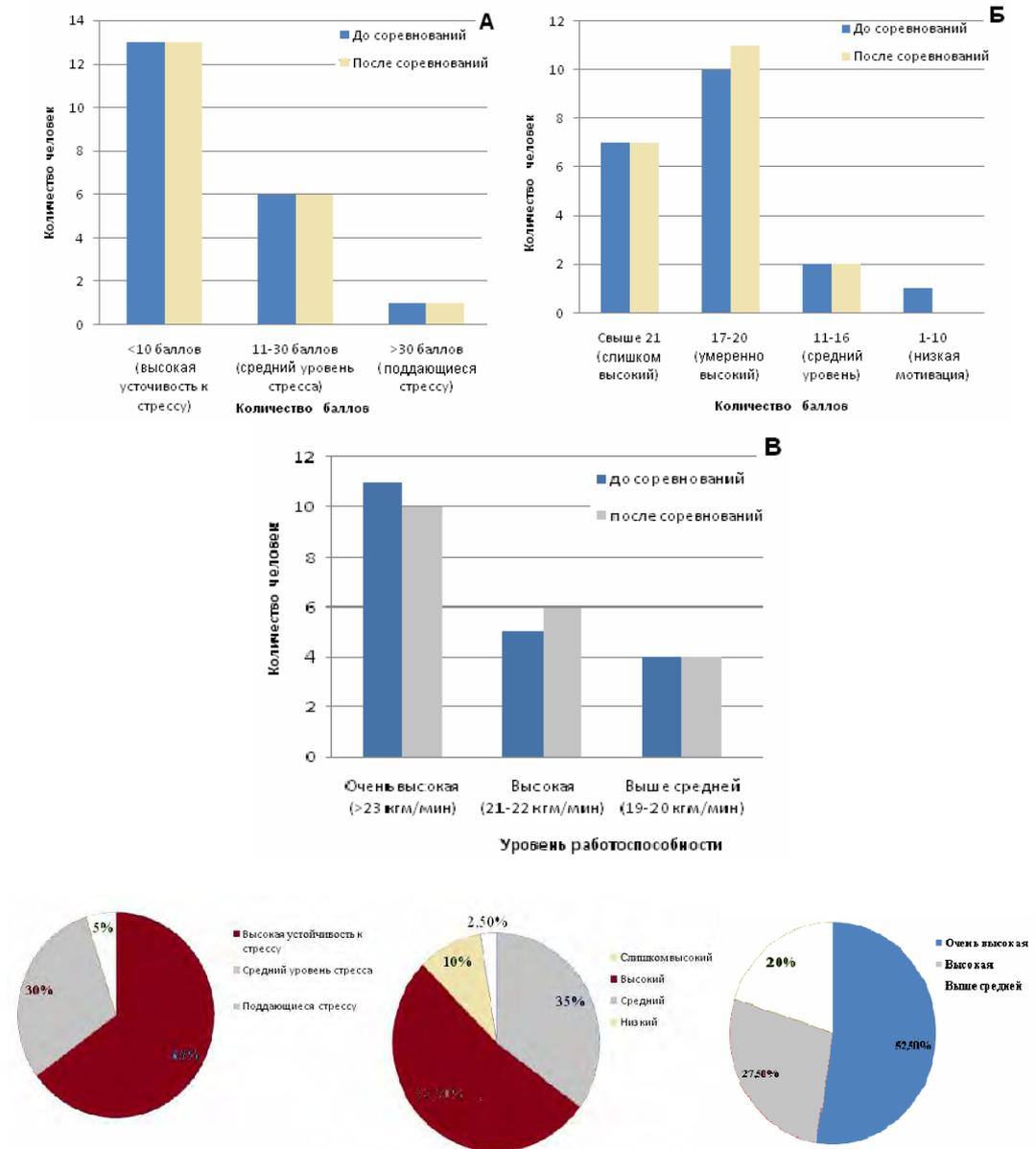


Рис 1. Уровни стрессоустойчивости (А), мотивации к достижению успеха (Б), работоспособности (В) у спортсменов-чирлидеров за неделю до соревнований и через неделю после (вверху); распределение по группам в процентном соотношении (внизу).

Анализ уровня работоспособности спортсменов, участвующих в исследовании, с помощью теста PWC_{170} в модификации Карпмана показал, что большинство

испытуемых имеет очень высокий ее уровень, а достоверных изменений показателей в зависимости от периода нами не выявлено (рис. 1, В).

Анализ определения тесноты корреляционной связи между двумя количественными показателями: уровня мотивации (X) и стрессоустойчивости (Y), где исходные данные для выборки состояли из 20 испытуемых ($n = 20$), показан на рис. 2. Нами отмечена определенная специфика взаимосвязи данных показателей: преобладают положительные значимые корреляции ($r = 0,318$, $p \leq 0,05$). Т. е. чем выше мотивация, тем выше стрессоустойчивость в исследуемой группе.

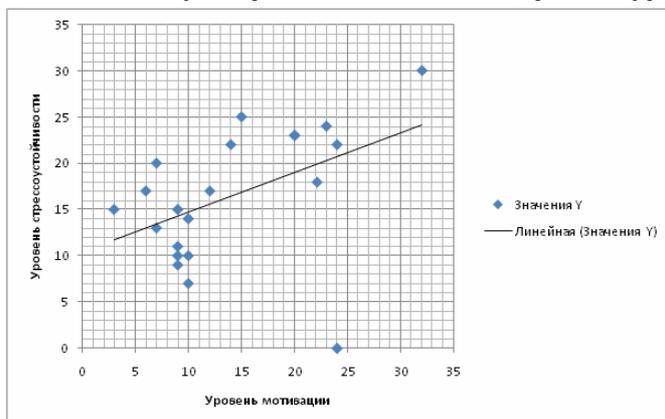


Рис 2. Корреляционное поле соотношения уровня мотивации и уровня стрессоустойчивости спортсменов.

Корреляционный анализ взаимосвязи между уровнем работоспособности спортсменов к их стрессоустойчивости показал наличие положительной корреляции между отмеченными показателями (рис 3), при этом коэффициент корреляции Пирсона составил 0.407 ($p \leq 0,05$), что соответствует высокой тесноте связи между уровнем мотивации и работоспособностью.

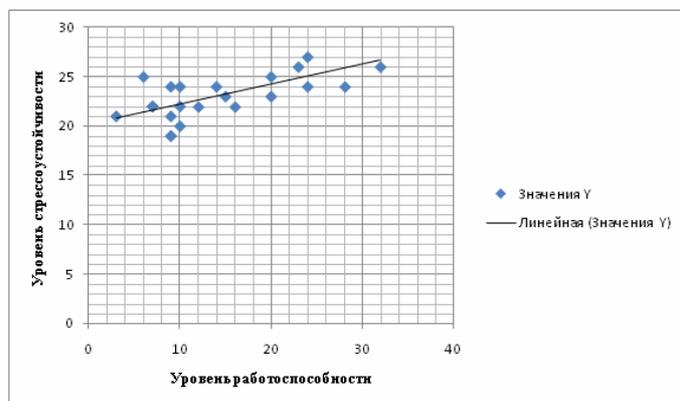


Рис. 3. Корреляционное поле соотношения уровня работоспособности и уровня стрессоустойчивости спортсменов.

Таким образом, в ходе исследования нами обнаружена положительная корреляция между уровнем мотивации и работоспособностью по отношению к стрессоустойчивости студентов, занимающихся чирлидингом.

Сопоставление наших данных с данными других авторов [5, 6] указывает на тот факт, что стрессоустойчивость связана с наличием у человека определенного набора типологических особенностей проявления свойств нервной системы, которые в условиях воздействия на субъект деятельности экстремальных значений (спорт) приводят к запуску биохимических реакций, снижающих физическую работоспособность. Однако успешное воспитание спортсмена и достижение им высоких спортивных результатов при значительном воздействии стрессовых факторов возможно компенсировать за счет большого уровня мотивационных стремлений. Также известно [2], что у высококвалифицированных спортсменов мотив достижения успеха выражен сильнее, чем у спортсменов средней квалификации. Считаем, что выявленная в данном исследовании положительная корреляционная взаимосвязь указанных выше параметров определяется сильным типом нервной системы у спортсменов, инертностью нервных процессов, преобладанием торможения по внешнему балансу и возбуждения по внутреннему балансу, а также высоким уровнем мотивации к достижению успеха. Поэтому высокий уровень мотивации затмевает процесс стресса, так как спортсмен предполагает, что будет получен хороший спортивный результат, что в свою очередь выражается в увеличении физической работоспособности спортсменов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Считаем, что данные, полученные в ходе экспериментального исследования, позволят оптимизировать тренировочный процесс, достигнуть более высоких результатов в спорте.

Список литературы

1. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогунев, Б. П. Мартынов. – М.: Академия, 2002. – С. 228.
2. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010. – 352 с.
3. Профессиональные психологические тесты / <http://vsetesti.ru>
4. Карпман В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман. – М.: Физическая культура и спорт, 1988. – 208 с.
5. Церковский А. Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости / А. Л. Церковский // Вестник Витебского государственного медицинского университета. – 2011. – Т. 10, №1. – С. 6–21.
6. Станбулова Н. В. Психология спортивной карьеры: учебник для институтов физической культуры / Н. В. Станбулова – М., 2005 – 63 с.

MOTIVATION OF ACHIEVEMENT OF SUCCESS AND LEVEL OF PHYSICAL OPERATIONAL PERFORMANCE OF THE ATHLETES DEPENDING ON THEIR STRESS-RESISTANCE

Blagodyr Ye. S., Kolotilova O. I., Yarmolyuk N. S., Nazarenko I. N.

*V. I. Vernadsky Crimean Federal University, Simferopol, Crimea, Russia
E-mail: oxy1978@mail.ru*

The actual problem of sports physiology is the growth of the working capacity and stability of athletes to the actions of environmental factors, which significantly increases the effectiveness of competitive activities. In achieving the success of an athlete, an important role is played by the level of motivation that guides and programs for success, and stress resistance helps adequately respond to irritating factors. It is shown that drawing up of an individual schedule of trainings and physical activities with motivation and stress resistance allows to optimize the training process and achieve higher results. It is a well-known fact that in sport practice, to improve the result, it is necessary to develop working capacity, both general and special.

Today, we face the urgent problem of identifying the correlation dependence of motivation for achieving success and the level of physical performance in athletes with different levels of stress resistance. We assumed the existence of a relationship between the above-mentioned indicators, which was confirmed by a positive correlation in the course of the experimental study. Thus, it is shown that the higher the set of motivational orientation of athletes and the ability to sustain the action of extreme factors (stress), the higher the physical performance of athletes, which is crucial in ensuring a high level of effectiveness.

Comparison of our data with the data of other authors indicate the fact that stress resistance is associated with the presence in a person of a certain set of typological features of the manifestation of the properties of the nervous system that, under conditions of impact on the subject-activity of extreme values (sport), leads to the launch of biochemical reactions that reduce physical performance.

Keywords: working capacity, athletes, stress resistance, motivation.

References

1. Gogunov E. N., Martyanov B. P. *Psychology of physical education and sports: a tutorial for students of higher education*. ped. Educational institutions, 228 (Moscow: Academy, 2002)
2. Ilyin E. P. *Psychology of sports*, 352 (St. Petersburg: Peter, 2010).
3. Professional psychological tests, <http://vsetesti.ru>
4. Carpman V. L. *Testing in sports medicine*, 208 (M.: Physical Culture and Sport, 1988).
5. Tserkovsky A.L. Modern views on the problem of stress resistance, *Bulletin of the Vitebsk State Medical University*, **10**, **1**, 6 (2011).
6. Stanbulov N. V. *Psychology of sports career: a textbook for institutes of physical culture*, 63 (M.: 2005).