

розвитку гольфу населення, а особливостями функціонування на різних історичних етапах – респектабельність та престижність виду спорту, а також професіоналізація, яка передбачає отримання матеріальної винагороди.

Таблиця 2 – Загальний призовий фонд змагань туру LPGA

| Рік | Загальний призовий фонд (\$) |
|------|------------------------------|
| 2010 | 41400000 |
| 2000 | 38500000 |
| 1990 | 17100000 |
| 1980 | 5150000 |
| 1970 | 435040 |
| 1960 | 186700 |
| 1950 | 50000 |

Перспективи подальших досліджень вбачаються обґрунтуванні шляхів розвитку професійного гольфу (жіночого та чоловічого) в Україні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гуськов С. И. Организационные и социально-экономические основы развития профессионального спорта в США : Дис. ... д-ра. пед. наук: 13.00.04. – М., 1992. – 510 с.
2. Мельникова Н.Ю. Женский олимпийский спорт. Состояние и перспективы / Мельникова Н.Ю. // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. - М.: 1998. – Т. 3. – С. 85-91.
3. Профессиональный спорт : [Учебник для студентов высших учебных заведений физ. воспитания и спорта] / Под общей ред. С.И. Гуськова, В.Н. Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 392 с.
4. www.lpga.com
5. www.wikipedia.org

УДК 796.384.2

ОЦЕНКА МОТИВАЦИОННОГО СОСТОЯНИЯ БАСКЕТБОЛИСТОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Смоляр И.И., к. физ.восп., ст. преподаватель, Ковальчук В.И., ст. преподаватель,
Воронков О.В., магистр

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Знание особенностей мотивационного состояния у спортсмена-дефлимпийца в баскетбольной команде перед соревнованиями позволит тренеру своевременно применять адекватные методы по его регуляции и эффективно управлять деятельностью всей команды на пути к высоким достижениям.

Ключевые слова: мотивационное состояние, дефлимпийцы, тревога, тревожность.

Смоляр І.І., Ковальчук В.І., Воронков О.В. ОЦІНКА МОТИВАЦІЙНОГО СТАНУ БАСКЕТБОЛІСТІВ З ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ В ПЕРІОД ПЕРЕД ЗМАГАННЯМИ / Національний університет фізичного виховання і спорту України, Україна.

Знання особливостей мотиваційного стану у спортсмена-дефлімпійця у баскетбольній команді перед змаганнями дозволить тренеру своєчасно застосовувати адекватні методи по його регуляції та ефективно управляти діяльністю всієї команди на шляху до високих досягнень.

Ключові слова: мотиваційний стан, дефлімпійці, тривога, тривожність.

Smolar I., Kovalchuk V., Voronkov O. EVALUATION OF MOTIVATIONAL BASKETBALL PLAYER OF HEARING IMPAIRMENT IN THE PERIOD BEFORE COMPETITION / National university of physical education and sport of Ukraine, Ukraine.

Knowledge of the characteristics of the motivational state of the athlete with hearing on the basketball team before the event in a timely manner will allow the coach to apply appropriate methods for its regulation and effectively manage the activities of the team on the road to excellence.

Key words: motivational state deflimpiytsy, anxiety, anxiety.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

Соревновательная деятельность спортсмена требует от него мобилизации всех сил – и физических, и психических, причем психических, прежде всего. Волнение за успех в соревновании во многом определяет психическое состояние спортсмена перед выходом на старт и уровень его мотивации. Мотивация является центральным компонентом в структуре личности для определения движущих сил в любой деятельности, тем более спортивной деятельности, по своей сути являющейся экстремальной, как правило, вызывающей у спортсменов в условиях тренировок и тем более соревнований состояние нервно-психического напряжения [1, 2, 6, 8, 13]. К сожалению, остается неразрешенной проблематика мотивации в спортивной деятельности людей с ограниченными возможностями [9, 17].

Главным действующим лицом в спорте является спортсмен, и тренер обязан знать, что движет таким спортсменом в его спортивном совершенствовании, как активизировать этот "двигатель" – запускать его действие. Не зная особенностей потребностно-мотивационной сферы личности спортсмена-дефлімпійця, трудно готовить его к соревнованиям, формировать у него «устойчивую, сильно действующую мотивацию» [4, 5, 13, 15 и др.].

Значительное количество работ посвящено изучению мотивации и мотивов у спортсменов, но, к сожалению, мало освещены вопросы диагностики мотивационного состояния дефлімпійцев в спортивной команде, не раскрыты количественные и качественные показатели мотивационного состояния и состояния тревоги как наиболее блокирующего и дезорганизующего состояния игрока в любом командном виде спорта.

Анализ существующих исследований проблем мотивации спортсменов с нарушением слуха в спортивно-игровой деятельности позволяет говорить об актуальности нашей работы, поскольку известные нам исследования не ставили перед собой цели оценить мотивационные состояния и состояния тревоги, переживаемые спортсменами инвалидами в тренировочном и соревновательном процессе. Знание этих особенностей позволит эффективно управлять мотивационным состоянием спортсменов-инвалидов по слуху в баскетбольной команде, а также регулировать психо-эмоциональное состояние игроков перед соревнованиями [10, 11].

Цель работы – изучить особенности мотивационного состояния спортсмена - баскетболиста с нарушением слуха, что позволит тренеру эффективно управлять его состоянием и деятельностью в спортивной команде на соревнованиях.

Задачи исследования:

1. Изучить по данным литературы научные представления о мотивации, мотивационных состояниях спортсменов инвалида по слуху (дефлімпійцев).

2. Определить мотивационные состояния спортсмена с нарушением слуха в спортивной команде.
3. Установить уровень тревоги у спортсменов с нарушением слуха в предсоревновательный период.
4. Разработать практические рекомендации по коррекции мотивационного состояния и состояния тревоги у баскетболистов инвалидов по слуху в тренировочном и соревновательном процессе.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, методы психодиагностики («Шкала самооценки тревоги Ч. Спилберга (1976 г.)», «Шкала мотивационного состояния В.Ф. Солова»), математическая обработка данных.

Организация исследования. Наше исследование проводилось на базе Луганского областного центра инвалидного спорта «Инваспорт» с баскетболистами инвалидами по слуху. В исследовании принимали участие спортсмены перворазрядники, кандидаты в мастера спорта, мастера спорта по баскетболу численностью 20 человек, в возрасте от 16 до 28 лет.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Мотивы спортивной деятельности не только побуждают человека заняться спортом, но и придают занятиям субъективный личностный смысл. Разные спортсмены-инвалиды, занимаются одним и тем же видом спорта, выполняя одинаковые по сложности и интенсивности тренировочные нагрузки, нередко руководствуются разными, порой прямо противоположными мотивами, придают различное значение своим занятиям, поэтому и оценка их поведения является различной [9].

Спортсмен практически все свободное время от учебы проводит с тренером и со своей командой. Мотивация меняет отношение спортсмена к спортивной деятельности, к педагогу, поэтому ее диагностика и формирование должны стать центральной в воспитательном процессе руководителя коллектива [9, 12, 15, 19].

Установлено, что такой фактор, как формирование устойчивой мотивации к деятельности, способствует оптимизации тренировочного процесса без дополнительных энергетических временных затрат, и он должен стоять на первом месте. Вторым фактором является регулирование активности спортсмена, затем – выработка адекватного отношения к самому тренировочному процессу.

В этой связи тренеру как руководителю всего процесса подготовки спортсмена необходимо профессионально использовать в своей работе знания о характере влияния условий и принципов воздействий на социальную и психологическую сферы жизнедеятельности своего спортсмена – инвалида по слуху, управлять процессом формирования мотивационной сферы. Все это поможет тренеру сделать процесс воспитания соответствующим возрастным особенностям своих подопечных, найти индивидуальный подход к ним, а также разобраться в собственных успехах и неудачах во взаимоотношениях, судить о характере переживаний успехов и поражений спортсменом [7, 12, 18, 20].

Мотив достижения успеха у спортсменов высокой квалификации выражен значительно сильнее, чем мотив избегания неудач. Это способствует высокой продуктивности и устойчивости их деятельности. Сильно выраженная потребность в достижении успеха порождает высокую активность, настойчивость и упорство в достижении поставленных целей. Наличие в мотивации умеренно выраженного стремления к избеганию неудач обуславливает действия игроков команды, направленные на предупреждение возможных неудач, побуждает их тщательно отрабатывать технику упражнений,

продумывать и планировать тактику и стратегию соревновательного поведения, собирать информацию о предполагаемых соперниках.

Мотивация успеха связана с поведением спортсмена-инвалида, отношением к тренировочному процессу, его самооценкой, самоконтролем, умением управлять психологическим состоянием. Иногда свой успех спортсмены сопоставляют только со своими собственными способностями и стараниями.

К сожалению, не всегда поведение спортсмена носит положительный характер. Некоторые занимающиеся не проявляют трудолюбия в тренировочном процессе, игнорируя требования, идущие со стороны тренера, нарушают тренировочный режим, опаздывают на занятия, конфликтуют с педагогом, с членами команды. В итоге наблюдается снижение спортивных результатов, игрок в команде не видит своей перспективы, теряется интерес к занятиям.

Поэтому так важно включить в психолого-педагогический контроль диагностику следующих сторон личности спортсмена: самоконтроль, умение управлять и контролировать психическое состояние и поведение, владение методами саморегуляции, эмоциями, вниманием, способность контролировать действия [7, 14].

Эмоции - это вторичный продукт потребностей, индикатор степени их удовлетворения. Возникающие при этом отношения являются регулятором равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и форматом поведения человека. Отношение к основным факторам тренировки, выразившееся в удовлетворении деятельностью, уверенности в правильности методики тренировки, активности в деятельности, надежде на успех, появления эмоционально окрашенных оценок - это и есть уровень мотивации, побуждение к спортивной деятельности - мотивационного состояния.

Рассматривая мотивацию, которая является двигателем в спортивной деятельности, нужно рассматривать мотивационное состояние с точки зрения самооценки самого спортсмена. Так как мотивация побуждает спортсменов заниматься баскетболом независимо от статуса соревнований, а мотивационное состояние рассматривается как состояние игрока перед значимыми соревнованиями [15].

Школа мотивационного состояния Сопова В.Ф. (1985) позволяет получить самооценку мотивационного состояния, что дает преимущество перед другим инструментарием изучения мотивации у спортсменов [15], так как определяет мотивационное состояние с точки зрения самого спортсмена, то, что спортсмен чувствует и переживает. Благодаря проведенному исследованию своего состояния он осознает важность психологической регуляции и выполнения методик по регуляции неблагоприятных состояний.

Результаты изучения самооценки мотивационных состояний у баскетболистов с нарушением слуха (20 спортсменов) показали, что в целом по группе показатели находятся на уровне $x=22\pm 0,44$ балла, что свидетельствует о том, что они находятся в оптимальном мотивационном состоянии и готовы к соревновательной борьбе. В то же время, осуществляя дифференцированный и индивидуальный подход, было выявлено, что только у 10 из 20 (50%) обследованных спортсменов их мотивационное состояние находится на оптимальном уровне перед соревнованиями. Еще 9 игроков команды (45% членов команды) переживают состояние, превышающее границы нормы оптимума, и еще у 1 игрока (5%) - выявлено мотивационное состояние, что указывает на его низкий уровень мотивации.

Чрезмерная выраженность мотивационного состояния (выше оптимума) неблагоприятно для участия спортсменом в соревнованиях, здесь действует общеизвестный закон Йоркса-Додсона [2, 6].

Низкий уровень мотивационного состояния у спортсмена не позволяет ему полностью реализоваться на соревнованиях. Такие игроки испытывают недостаточное стремление преодолевать возможные трудности, они не смогут овладеть ситуацией, в которой находятся, что, к сожалению, может привести к неэффективному взаимодействию с членами команды, а, соответственно, и ухудшить результаты выступления команды в целом.

В ходе проведения исследования мотивационного состояния спортсменов-дефлимпийцев, мы не могли оставить в стороне изучение состояния тревоги как состояния наиболее тесно взаимосвязанного с мотивационным состоянием (на что неоднократно указывали ряд исследователей).

Поскольку исследуемая баскетбольная команда спортсменов с нарушением слуха находилась в предсоревновательном периоде подготовки, наиболее рациональным, на наш взгляд, было бы изучить состояние тревоги у спортсменов данной команды. Также по результатам теоретического исследования особенностей личности инвалидов по слуху было установлено, что им свойственно выраженное состояние тревоги, а также высокий уровень тревожности.

Само слово «тревога» означает переживания эмоционального дискомфорта, связанные с ожиданием неблагоприятия, предчувствие грозящей опасности. На психологическом уровне тревога ощущается как напряжение, озабоченность, нервозность, чувство неопределенности и грозящей неудачи, невозможность принятия решения. По мере возрастания состояния тревоги вызывающие ее явления претерпевают ряд закономерных изменений, составляющих явление тревожного ряда. Оптимальный уровень тревоги необходим для эффективного приспособления к действительности.

Чрезмерно высокий уровень, как и чрезмерно низкий — дезадаптивная реакция, проявляющаяся в общей дезорганизованности поведения и деятельности. Тревога может быть ослаблена произвольно с помощью активной деятельности по достижению цели или специальных приемов релаксации, а также в результате действия неосознанных защитных механизмов [3].

Явления тревожного ряда представляют собой эмоциональные состояния, закономерно сменяющие друг друга по мере возрастания и нарастания состояния тревоги.

Меньшую интенсивность тревоги выражает ощущение внутренней напряженности, являющееся первым членом тревожного ряда явлений.

Первый уровень выражается в переживаниях напряженности, настороженности, дискомфорта. Это ощущение не несет в себе признака угрозы, а служит сигналом приближению более выраженных тревожных явлений. Данный уровень тревоги имеет наиболее адаптивное значение.

На втором уровне гиперстезические реакции сменяют ощущения внутренней напряженности или присоединяются к нему. Ранние нейтральные стимулы приобретают значимость, а при усилении - отрицательную эмоциональную окраску. На этом основываются недифференцированное реагирование, определяемое как раздражительность.

Третий уровень - собственно тревога - проявляется в переживании неопределенной угрозы. Чувство неясной опасности.

Четвертый уровень - страх - возникает при нарастании тревоги и проявляется в конкретизации неопределенной опасности. При этом объекты, с которыми связывается страх, не обязательно отражают истинную причину тревоги, действительную угрозу.

Пятый уровень - ощущение неотвратимости нарастающей катастрофы - возникает в результате продолжающегося нарастания тревоги в переживании невозможности

избежать опасности, неминуемой катастрофы, ужаса. При этом данное переживание не связано с содержанием страха, а лишь с нарастанием тревоги. Подобные переживания может вызвать и неопределенная, но очень сильная тревога.

Наиболее высокий уровень тревожного ряда явление - тревожно-боязливое возбуждение - выражается в потребности двигательной разрядки, паническом поиске помощи. Дезорганизация поведения и деятельности, вызываемая тревогой, достигает при этом своего максимума.

Различают ситуационную тревогу, характеризующую состояние спортсмена в определенный момент и тревожность как относительно устойчивое образование.

Тревожность - индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения.

Следовательно, согласно вышесказанному, надо очень четко себе представлять ситуационную тревогу и тревожность. Так, баскетболист инвалид по слуху, часто испытывающий ситуационную тревожность, нуждается в психологической регуляции, чтобы не позволить перейти состоянию в устойчивую характеристику личности.

Применив экспресс-метод самооценки осознаваемого уровня тревоги у баскетболистов с нарушением слуха, мы выявили, что в целом они оценивают свое состояние как оптимальное $x=10,5\pm 0,42$. Это подтверждается дальнейшим анализом полученных результатов в исследовании, так 55% обследованных спортсменов, а именно 11 игроков у которых показатели состояния тревоги перед соревнованиями попали в диапазон оптимальных значений.

45% обследованных, а именно 9 человек выходят за рамки оптимального состояния тревоги и испытывают страх, ожидание провала, беспокойство, а 1 один из них переживает состояние апатии и равнодушия.

Исследование оптимума готовности к соревнованиям баскетболистов-дефлимпийцев проводилось в соответствии с оригинальным методом интерпретации психических состояний спортсменов В.Ф. Сопова – взаимозависимости тревоги и мотивации. Это позволило в целом определить оптимальную зону этих состояний и выявить спортсменов находящихся в оптимуме – готовности к предстоящим соревнованиям, и спортсменов, нуждающихся в коррекции [15].

В результате проведенных исследований было установлено, что только 45% (9 человек) опрошенных баскетболистов-дефлимпийцев находятся в оптимуме готовности и способны к преодолению соревновательных трудностей, а остальные 55% (11 человек) опрошенных нуждаются в обязательной коррекции этого состояния, в связи с нарастающим страхом и беспокойством и низкой целеустремленностью. При этом у 7 из 11 человек не попавших в диапазон оптимума готовности к соревнованию выражено состояние тревоги, а у 6 из 11 еще и недостаточна мотивация к соревнованиям (страх, ожидание провала, низкая целеустремленность)

Таким образом, полученные данные подтверждают исследования В.Ф. Сопова о взаимозависимости состояний тревоги и мотивационного состояния у спортсменов в спортивной деятельности.

Проведенный анализ результатов работы позволяет в дальнейшем рекомендовать применение у спортсменов баскетболистов с нарушением слуха апробированные в работе методы психодиагностики, а также реализовывать соответствующие современные методы, средства психологической коррекции состояния тревоги и формирования оптимальной мотивации к соревновательной деятельности у спортсменов-дефлимпийцев.

ВЫВОДЫ

1. Теоретический анализ спортивно-педагогической литературы раскрывает значимую роль мотивационной сферы спортсменов, указывает на необходимость проведения диагностики мотивационного состояния спортсменов-дефлимпийцев в спортивной команде, а также своевременное включение методов психокоррекции в случае низкого и высокого (чрезмерно выраженного) мотивационного состояния в тренировочный и соревновательный периоды.

2. Оптимальный уровень мотивационного состояния спортсменов с нарушением слуха в баскетбольной команде позволяет им выполнять достаточно трудные задания в условиях тренировок, соревнований.

Но, к сожалению, такой уровень мотивации переживает только половина из опрошенных спортсменов (50%). У второй половины спортсменов инвалидов по слуху (45% опрошенных) переживаемое состояние выше оптимального уровня, что может привести к срывам, нестабильности деятельности, дезорганизации налаженности взаимодействий в команде, быстрому истощению и потере сил у игроков, что неблагоприятно отразится на достижении намеченной общекомандной цели. Такие спортсмены нуждаются в проведении ряда специальных мероприятий по регуляции мотивационного состояния (бесед, методов психорегуляции и т.д.).

Установлено, что 55% спортсменов с нарушением слуха, принявших участие в исследовании, в предсоревновательный период, переживают оптимальное состояние тревоги. 40% испытуемых испытывают страх, беспокойство, находятся в ожидании провала, то есть вне границ оптимального состояния. А 5% от общего количества обследованных переживают состояние апатии и безразличны к предстоящим соревнованиям.

Таким образом, полученные данные исследований позволяют в дальнейшем рекомендовать и применять у спортсменов баскетболистов с нарушением слуха апробированные в работе методы психодиагностики, а также реализовывать современные методы, средства психологической коррекции состояния тревоги и формирования оптимальной мотивации к соревновательной деятельности.

3. В результате проведения теоретического и эмпирического исследования были раскрыты и предложены практические рекомендации по коррекции мотивационного состояния и состояния тревоги у баскетболистов инвалидов по слуху в тренировочном и соревновательном процессе.

Перспектива дальнейших исследований лежит в области изучения наиболее эффективных методов психологической диагностики и психокоррекции неблагоприятных предстартовых состояний у спортсменов-дефлимпийцев.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бабушкин Г.Д. Формирование спортивной мотивации: монография: Общая спортивная психология / Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин. – Омск: Б.и., 2000. – 150 с.
2. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник / В.І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
3. Грановская Р.М. Элементы практической психологии / Р.М. Грановская. – Л.: Изд-во Ленинградского университета, 1984. – 391 с.
4. Горбунов Г.Д. Психология физической культуры и спорта / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогонов. – М.: ФиС, 2009. – 256 с.

5. Евсеев Ж.М. Мотивационный потенциал личности спортсмена / Ж.М. Евсеев // Психологическое обеспечение спортивной деятельности : Сб. науч. трудов. - М., 1988.
6. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2002. – 512 с.
7. Калинин Е.А. Экспериментально-психологическое исследование мотивации и тревожности у спортсменов / Е.А. Калинин // Вопросы спортивной психогигиены : тр. /ВНИИФК. – М., 1975. - Вып. 2. – С. 15 - 20.
8. Кретти Дж. Психология в современном спорте : пер с англ. / Дж. Кретти.– М.: Физкультура и спорт, 1978.
9. Козлов А.В. О некоторых вопросах формирования мотивации к занятиям спортом у паралимпийцев / А.В. Козлов, М.А. Козлова // Актуальні питання фізичного виховання спорту та здоров'я студентської молоді : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. / відпов. ред. С.К. Кушнірюк - Бердянск, Видавець Ткачук О.В., 2011. – 220 с.
10. Никифоров Ю.Б. Особенности формирования оптимального боевого состояния / Ю.Б. Никифоров // Бокс. Ежегодник. - М., 1985. – С. 12-15.
11. Некрасов В.П. Психорегуляцию – в практику работы тренеров и спортсменов / В.П. Некрасов // Бокс. Ежегодник. - М., 1983. – С. 28-32.
12. Пилюян Р.А. Способы формирования мотивации спортивной деятельности : метод разработки для слушателей ФШТ, ФПК, и студентов ГЦОЛИФКа /Р.А. Пилюян. - М.: Б.и., 1988. – 28 с.
13. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 247 с.
14. Сагайдак С.С. Исследование мотивации спортивной деятельности / С.С. Сагайдак. – Минск, 2001. – 32 с.
15. Сопов В.Ф. Измерение мотивационного состояния спортсмена / В.Ф. Сопов // Контроль как фактор управления тренировочным процессом : сб. науч. ст. / Каз. ин-т физ.культуры. – Алма-Ата, 1986. – С. 88-94.
16. Столяренко Л.Д. Основы психологии : практикум / Л.Д. Столяренко. – Р-на-Д.: Феникс, 2007. – 704 с.
17. Шиф Ж.И. Усвоение языка и развитие мышления у глухих детей. – М. : Просвещение, 1968. – 315 с.
18. Уэйнберг Р.С. Основы психологического спорта и физической культуры : учебник : пер. с англ. / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 486 с.
19. Motivation in sport and mot exercise/editor, clyne / Roberts. – Champaign, 1992. – 274 p.
20. Ryan F. Sports and psychology / Frank Ryan. – New Sersey, 1981. - 228 p.