

Библиографический список:

1. *Артпедагогика* и арттерапия в специальном образовании: учебник для вузов / Е.А. Медведева [и др.]. Москва: Академия, 2001. 248 с.
2. *Вольперт И.Е.* Психотерапия / И. Е. Вольперт // Медицина. 1972. 232 с.
3. *Кудрявцева Н.* Тревога как социальная болезнь / Н. Кудрявцева // Химия и жизнь. 2004. №11. С.10-14
4. *Левитов Н. Д.* Психическое состояние беспокойства, тревоги / Н.Д. Левитов // Вопросы психологии. 1969. №1. С.131-138.
5. *Прихожан А.М.* Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Москва: Московский психолого-социальный институт, Изд-во НПО «МОДЭК», 2000. 304 с.
6. *Практикум по арт-терапии* / А. И. Копытин. Санкт-Петербург: Питер, 2000. 285 с.

**Н.А. Попкова**  
**Владимир, Владимирский государственный**  
**университет им. А. Г. и Н. Г. Столетовых**

### **ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ НА УСПЕШНОСТЬ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГИМНАСТОК**

Одной из приоритетных задач национальной политики стало развитие профессионального спорта, подготовка квалифицированных спортсменов для участия в олимпиаде, а также поддержание здоровья подрастающего поколения. Все это порождает значимость психологических исследований в области психологии спорта.

В настоящее время при подготовке гимнасток к соревнованиям зачастую упор делается только на физическую сторону, т.е. качество

исполнения, а психологическая готовность остается незатронутой вниманием.

Психологическая готовность не рассматривается как значимый критерий при оценивании тех или иных негативно окрашенных соревновательных событий. Вместе с тем, это приводит к накоплению внутреннего напряжения у спортсменов. Иногда оказывает отрицательное влияние на результаты соревновательной деятельности. В связи с вышеизложенным целью нашего исследования стало изучить влияние особенностей эмоционально-волевой сферы на успешность соревновательной деятельности гимнасток.

Для достижения цели нами использовался комплекс методов: теоретический анализ литературных источников, тестовый (Опросник выявления индивидуальных различий психической соревновательной надежности В.Э. Мильмана; методика определения эмоциональной чувствительности к стрессовым факторам В.Э. Мильмана; методика изучения качественных-модальных эмоциональных особенностей Л.А. Рабиновича; опросник диагностики волевых качеств М.В. Чумакова; методика изучения доминирующих качеств и некоторых формально-динамических особенностей соревновательного эмоционального поведения В.Э. Мильмана), математико-статистический анализ (нахождение среднегрупповых значений по выборке, корреляционный анализ (критерии Пирсона)).

Исследование проводилось на базе Специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва по гимнастике им. Н.Г. Толкачева г. Владимира в период с октября 2012г. по май 2013г.

Экспериментальную группу составляли спортивные гимнастки II взрослого разряда, I взрослого разряда и кандидаты в мастера спорта. Численность экспериментальной группы - 18 человек. Возраст испытуемых – от 10 до 14 лет.

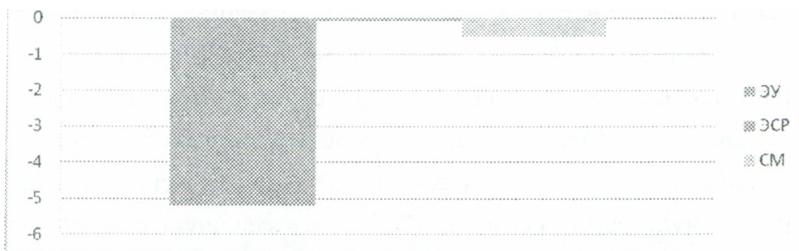
Для выявления индивидуальных различий в психической соревновательной надежности нами использовался Опросник «Выявления индивидуальных различий психической соревновательной надежности» В.Э. Мильмана, который исследует: эмоциональную устойчивость (ЭУ), как наиболее важную характеристику психической надежности; эмоциональную саморегуляцию (ЭС), проявляющуюся в способности спортсмена произвольно регулировать сдвиги в эмоциональной, двигательной, когнитивной внутренней (вегетативной) функциональных сферах, в характере самоконтроля соревновательного поведения; эмоциональную мотивацию (ЭМ), отражающую состояние внутренних побудительных сил, способствующих полной отдаче спортсмена на соревнованиях. Нами были получены следующие результаты (см. таблицу 3, рисунок 1).

Таблица 3

Результаты диагностики индивидуальных различий в психической соревновательной надежности гимнасток по опроснику «Выявления индивидуальных различий психической соревновательной надежности». В.Э Мильмана

	ЭУ	ЭСР	СМ
Среднее значение	-5,2	-0,07	-0,5

В данном случае мы выявили, что у спортсменок-гимнасток конкретные проявления эмоциональной устойчивости (ЭУ) уходят в отрицательную группу (ср.гр.зн. -5,2), что говорит о наличии у них интенсивных эмоциональных реакций, больших перепадов в эмоциональном фоне, наличии эмоционального управления спортивными действиями в противоречии с трезвым расчетом, нерациональной трате энергии.



**Рис.1. Результаты исследования индивидуальных различий в психической соревновательной надежности гимнасток по опроснику «Выявления индивидуальных различий психической соревновательной надежности» В.Э. Мильмана.**

Соревновательная эмоциональная саморегуляция (ЭСР) (ср.гр.зн. - 0,07) выражена в недостаточном умении настраивать себя и управлять своими эмоциями, не умении четко планировать свои действия, точно следовать намеченному плану, не умении отвлечься от внешней ситуации.

Соревновательная эмоциональная мотивация (СМ) (ср.гр.зн. -0,5) показывает, что у спортсменок плохое, заниженное осознание целей и задач, сопровождающееся депрессивными эмоциональными состояниями. Снижение эмоциональной активности.

Для исследования чувствительности гимнасток к факторам внутренней и внешней неопределенности, а также внутренней и внешней значимости нами использовалась методика В.Э. Мильмана для определения эмоциональной чувствительности к стрессовым факторам. Нами были получены следующие результаты (см. таблицу 4, рисунок 2).

Таблица 4

Результаты исследования эмоциональной чувствительности к стрессовым факторам у гимнасток по методике Мильмана В.Э.

	Внутренняя неопределенность	Внешняя неопределенность	Внутренняя значимость	Внешняя значимость
Среднее значение	4,3	4	1,8	3,5

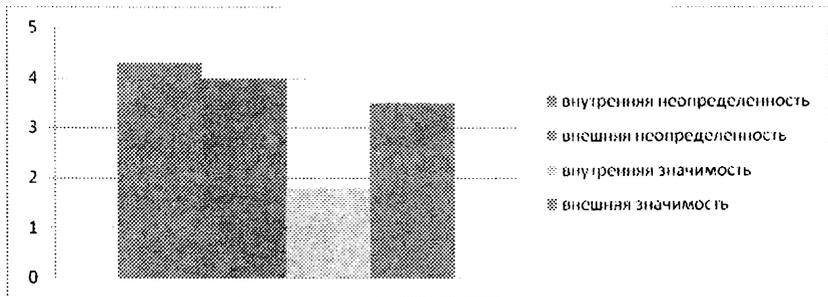


Рис. 2. Результаты исследования эмоциональной чувствительности к стрессовым факторам у гимнасток по методике Мильмана В.Э.

Полученные данные говорят о том, что у гимнасток наибольшая эмоциональная чувствительность проявляется к факторам внутренней (ср.гр.зн 4,3) и внешней (ср.гр.зн 4) неопределенности. Гимнастки эмоционально реагируют на любые колебания собственного физического состояния и спортивной формы, внимательны к самочувствию и самоощущениям. Они эмоционально чувствительны при невезении или колебании «спортивного счастья», возникновении внешних помех, связанных с оформлением спортивной площадки или снарядами. Такие внешние факторы как боязнь получения травмы, поражения на соревнованиях, неудобный соперник или опасения нехватки сил до конца выступления в меньшей степени способны спровоцировать у них ярко выраженные эмоции. По шкале «стрессовые факторы внутренней значимости» у гимнасток выявлено самое низкое групповое значение (1,8 баллов).

Для изучения качественных эмоциональных особенностей гимнасток нами была использована методика изучения качественных-модальных эмоциональных особенностей вопросник Л.А. Рабиновича С помощью данной методики мы определили индивидуальные оценки по трем устойчиво доминирующим эмоциональным переживаниям – радость, гнев и страх, появление которых не обязательно связано с чрезвычайными по степени эмоциогенными событиями, стимулами и ситуациями. Нами были получены следующие результаты (см. таблицу 5, рисунок 3).

Таблица 5

Результаты исследования качественных эмоциональных особенностей гимнасток по методике изучения качественных-модальных эмоциональных особенностей Л.А. Рабиновича

	Радость	Гнев	Страх
Среднее значение	30	25,3	14

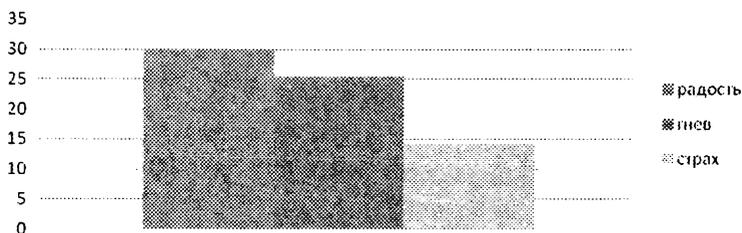


Рис. 3 Результаты исследования качественных эмоциональных особенностей гимнасток по методике изучения качественных-модальных эмоциональных особенностей Л.А. Рабиновича.

У гимнасток устойчиво выражены такие эмоциональные переживания как радость (ср.гр.зн. 30 баллов) и гнев (ср.гр.зн. 25,3 баллов). Страх выражен в наименьшей степени (ср.гр.зн. 14 баллов).

Уверенность и личная значимость, приобретаемые в радости, дают гимнасткам ощущение способности преодолеть трудности и наслаждаться жизнью. На психологическом уровне она может усиливать устойчивость к фрустрации и способствовать повышению уверенности в себе и мужества. Расслабляющее влияние радости защищает человека от разрушительного воздействия постоянного поиска успеха. Она может тормозить действие, но она также может способствовать проявлению интуиции и творчеству.

В качестве защитной эмоциональной реакции у спортсменок выступает гнев, побуждающий их преодолевать противостоящие им силы, чтобы дать отпор сопернику или нанести ему вред, напасть, победить его. В соревновательной ситуации гнев помогает мобилизовать ресурсы спортсменок и преодолеть опасность или возникающее препятствие. Однако избыточная гневливость может породить депрессию, нарушение отношений, изоляцию, тревогу, различные психосоматические симптомы, даже психозы.

Для диагностики волевых качеств личности гимнасток нами использовался «Опросник диагностики волевых качеств» М.В. Чумакова, который включает в себя шкалы: ответственность, инициативность, решительность, самостоятельность, выдержка, настойчивость, энергичность, внимательность, целеустремленность. Нами были получены следующие результаты (см. таблицу 6, рисунок 4).

Таблица 6

Результаты диагностики волевых качеств личности гимнасток по «Опроснику диагностики волевых качеств» М.В. Чумакова

	ответственность	инициативность	решительность	самостоятельность	выдержка	настойчивость	энергичность	внимательность	целеустремленность	итоговый балл
Среднее значение	7	2,5	0	3,4	7	2,7	9	3,5	7,2	32,2

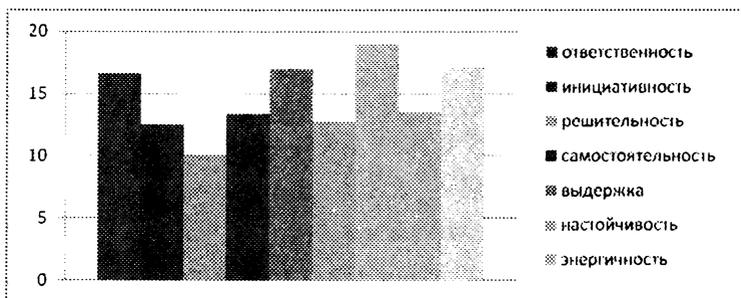


Рис. 4. Результаты диагностики волевых качеств личности гимнасток по «Опроснику диагностики волевых качеств» М.В. Чумакова

Шкала ответственность: испытуемые получили высокий балл (ср. гр. зн. 17), что характеризует их как ответственных и обязательных. Они, как правило, дисциплинированы и старательно выполняют свои обязанности. У испытуемых с высоким баллом может быть повышенная тревожность.

Шкала решительность: испытуемые получили высокий балл (ср. гр. зн. 10), что говорит о том, что это лица быстро и уверенно принимающие решения. Они не склонны к длительным сомнениям, колебаниям при осуществлении задуманного. Иногда быстрота принятия решения может быть вызвана импульсивностью.

Шкала самостоятельность: испытуемые получили высокий балл (ср. гр. зн. 13,4), что характеризует их как людей, не нуждающихся в постоянной психологической поддержке, стремящихся самостоятельно принимать решения, обладающие способностью противостоять мнению группы, если оно отличается от их собственного.

Шкала настойчивость: испытуемыми был получен высокий балл (ср. гр. зн. 12,7), что говорит о том, что это стойкие испытуемые, способные к преодолению препятствий на пути достижения цели. Неудачи не выбивают таких людей «из колеи». Они способны повторять снова и снова попытки для достижения задуманного. В определенных случаях эта черта может делать поведение недостаточно гибким.

Шкала энергичность: испытуемыми был получен высокий балл (ср. гр. зн. 19), что говорит об активности, энергичности. Такие люди деятельны, работоспособны, с оптимизмом смотрят на жизнь

Шкала внимательность: испытуемые получили высокий балл (ср. гр. зн. 13,5), что характеризует их как лиц способных к произвольной концентрации внимания. Они стабильно его удерживают в случае надобности, даже если деятельность не очень интересует их. Для них характерна собранность, глубокое погружение в работу.

По шкалам выдержка (ср. гр. зн. 17), инициативность (ср. гр. зн. 12,5), целеустремленность (ср. гр. зн. 17,2) получены средние результаты.

Итоговый балл: испытуемыми был получен высокий балл (ср. гр. зн. 132,2), что характеризует их как ответственных, обязательных, инициативных, деятельных, уверенных, решительных, настойчивых, энергичных, хорошо контролирующих свои эмоции, независимых, самостоятельных, целеустремленных, собранных испытуемых. Таких людей можно назвать волевыми в том смысле, в каком это понимается большинством людей.

Получившие высокий балл старательно выполняют свои обязанности, обладают хорошим лидерским потенциалом, быстро и независимо принимают решения, высоко активны. У них есть ясные жизненные цели и стремление настойчиво их достигать. От этих особенностей в основном зависит успешность деятельности тогда, когда эта деятельность не предъявляет очень высоких требований к способностям человека.

Для получения информации о знаке эмоциональных переживаний гимнасток, о длительности, глубине, интенсивности, скорости возникновения и прекращения доминирующих эмоций нами использовалась методика «Изучения доминирующих качеств и некоторых формально-динамических особенностей соревновательного эмоционального поведения» В.Э. Мильмана. Эмоциональное поведение здесь

разбивается по четырем модальностям – страх, гнев, печаль и радость. Нами были получены следующие результаты (см. таблицу 7, рисунок 5,6):

Таблица 7

Изучение доминирующих качеств и некоторых формально-динамических особенностей соревновательного эмоционального поведения гимнасток по методике В.Э. Мильмана

	Ситуации "положительного" типа				Ситуации "отрицательного" типа			
	радость	гнев	страх	печаль	радость	гнев	страх	печаль
Ср.значение	248	0	1,5	0	1,8	128,2	124,2	34,2

Как видно из представленных данных у гимнасток ситуации, оцениваемые ими как благоприятные вызывают радостные эмоции (ср. гр. зн. 248). Ситуации, оцениваемые спортсменками как неблагоприятные напротив, вызывают у них эмоции гнева (ср. гр. зн. 128,2) и страха (ср. гр. зн. 124,2), представленные у практически в равной степени.



Рис. 5. Изучение доминирующих качеств и некоторых формально-динамических особенностей соревновательного эмоционального поведения гимнасток по методике В.Э. Мильмана (ситуации положительного типа)

Радость – это одна из основных положительных эмоций человека, которая сопровождается внутренним чувством удовлетворения, удовольствия

ствия и счастья. Данная эмоция может быть рассмотрена и как положительная внутренняя мотивация человека.

Эмоция радости у спортсменок обычно следует за достижением или успехом на соревнованиях, в результате усилий, которые затрачивались не для достижения радости или пользы.

Радость усиливает социальные связи, предполагает освобождение от негативной стимуляции в период подготовки к соревнованиям, облегчает привязанность к объектам, которые помогли уменьшить неприятные переживания. Она обеспечивает социальное взаимодействие, увеличивает устойчивость к фрустрации, поддерживает уверенность и мужество, успокаивает спортсменок.

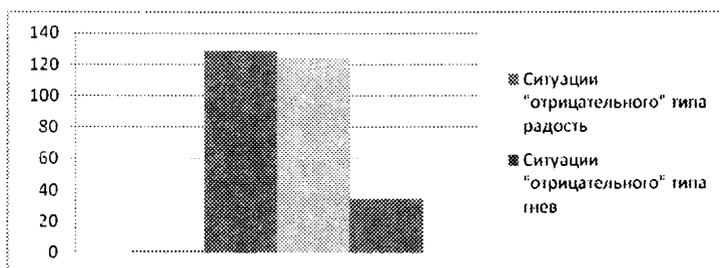


Рис. 6. Изучение доминирующих качеств и некоторых формально-динамических особенностей соревновательного эмоционального поведения гимнасток по методике В.Э. Мильмана (ситуации отрицательного типа)

Гнев, как известно, отрицательно окрашенный аффект, направленный против испытываемой несправедливости, сопровождающийся желанием устранить её. Гнев – это защитная эмоциональная реакция спортсменок, побуждающая их преодолевать противостоящие им силы, реальные или воображаемые. В ситуации, угрожающей достижению высоких результатов на соревнованиях, гнев мобилизует ресурсы спортсменок и помогает преодолеть опасность или препятствие. Важно, чтобы гнев не был избыточным или неадекватным, т.к. это мешает решать

проблему и порождает ненужные конфликты. Гнев отрицательно влияет на самочувствие и здоровье спортсменов.

Другая эмоция, возникающая у гимнасток в ситуациях «отрицательного типа» – страх. Данная эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида, направлена на источник действительной или воображаемой опасности. У спортсменок страх выражается в аффективном психическом состоянии ожидания опасности, при этом реальная опасность и угроза могут исходить от внешнего объекта. Также он может возникать при предвосхищении нежелательной соревновательной ситуации.

Состояние страха является довольно типичным для спортсменок, особенно при выполнении сложных упражнений и при наличии неблагоприятных условий и незнакомой обстановки. Страх возникает у спортсменок также при предвосхищении физической боли, при неудачном выступлении. При страхе у гимнасток затормаживаются процессы восприятия. Оно становится более узким, сфокусированном на каком-то одном объекте. При повышенной эмоции страха у гимнасток могут наблюдаться нарушения в координации движений.

На завершающем этапе исследования для выявления взаимосвязей между особенностями эмоционально-волевой сферы личности гимнасток с успешностью их в соревновательной деятельности нами был проведен корреляционный анализ. Значимых корреляционных связей при интегральном оценивании показателей (личное первенство) нам выявить не удалось. Таким образом, гипотеза не получила эмпирического подтверждения при интегральной оценке результативных параметров эффективности соревновательной деятельности. Данное исследование требует дальнейших разработок по направлению процессуальных параметров эффективности соревновательной деятельности.