Исследование ряда психологических показателей у спортсменок, занимающихся атлетизмом

Бугаевский КА.

Проблема психо-соматической взаимосвязи вопросов определения гендерной идентификации в современном профессиональном спорте, является весьма актуальной и востребованной [1; 2; 3; 8; 9, с. 1-8]. Среди девочек и девушек в почёте единоборства, силовые виды спорта и те, где женщина-спортсменка в полной мере может проявить свою силу, напористость, умение, агрессивность, настойчивость, неуступчивость, всепоглощающую волю к победе, бескомпромиссность [2; 4, с. 57-62; 7]. В данном случае доминируют сомато-психичес- кие преобразования у спортсменок, тем более, что современные биология и медицина обладают огромным количеством научных данных, подтверждающих влияние гормонов и эндокринной системы на тело и психику человека [2; 7]. Кроме того, в современной психологии принято разделять понятия «тревога» и «тревожность» [5, с. 172-177; 6, с. 38-44; 10, с. 659-664; 11, с. 12-24; 12, с. 241-243; 13]. Согласно теории Ч.Д. Спилберге- ра, различают тревогу как состояние (временное переживание) и тревожность как свойство личности (устойчивая черта характера) [11, с. 12-24]. Тревога, по мнению Ч. Д. Спилбергера, это «реакция на грозящую опасность, реальную или воображаемую, а тревожность - индивидуальная особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и тех, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают [11, с. 12-24]. Что касается второго термина, то в психологической литературе встречаются разные трактовки понятия «тревожность», хотя большинство исследователей сходятся в том, чтобы рассматривать это понятие дифференцированно как ситуативное явление и как личностную особенность [5, с. 172-177; 6, с. 38-44; 10, с. 659-664]. Вопросы, касающиеся психологических особенностей тренировочно-соревновательной деятельности спортсменов и их гендерно-возрастных изменений, актуальны для спортивной психологии [5, с. 172-177; 6, с. 38-44; 10, с. 659-664].

Анализ последних исследований и публикаций. В последние годы достаточно масштабно проводятся исследования, посвящённые вопросам определения гендерной идентификации типа личности, в т.ч. и у атлеток в силовых видах спорта. Это такие исследователи, как А.С. Дама- даева, 2011; О.Г. Лопухова, 2013. Проведён ряд серьёзных современных работ по вопросам гендера и пола (Т.В. Бендас, 2006; А.Л. Ворожбитова; Е.П. Ильин, 2008 и 2010). тревожность гендерный атлетика самоидентификация

Среди отечественных авторов вопросами тревожности в предсоревновательный, соревновательный и постсоревновательные периоды занимались такие исследователи, как Ю. Ханин, 2003; Е.П. Ильин, 2008; В.В. Егоров, 2019; А.Х. Дейнеко, Н.Л. Боляк, 2012; Л.Н. Акимова, 2014; А.И. Рогачёв, Л.Г. Майдокина, 2015. Эти авторы обращали внимание на изменения спортивных результатов в тренировочном и соревновательном циклах в их прямой зависимости как от личностной, так и ситуативной тревожности.

Выделение не решённых раньше частей общей проблемы. С учётом изложенного анализа ограниченного круга проводимых медико-биологических и психологических исследований у спортсменок в атлетических видах спорта, наша исследовательская работа явилась попыткой изучения ряда психологических показателей и изменений, происходящих у спортсменок, занимающихся тяжёлой атлетикой и пауэрлифтингом.

Целью нашего исследования является изучение значений определения гендерной идентификации типа личности и уровней предсоревновательной личностной и ситуативной тревожности у атлеток репродуктивного возраста, выявить и проанализировать имеющиеся, в полученных данных, изменения.

Изложение основного материала. Проводилось анкетирования всех участников исследования с использованием опросника «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (Российский аналог «Bem sex role inventory») из 27 пунктов, предложенного к практическому использованию О.Г. Лопуховой для определения гендерной идентификации типа личности (далее ГИТЛ) (2013) [9, с. 1-8]. Данный опросник, как более адаптированный для России и Украины, отвечающий требованиям содержательной валидности и высокой степени надёжности [9, с. 1-8]. Также нами применялись такие методы исследования, как литературный анализ, методика Ч.Д. Спилбер- гера, в адаптации Ю.Л. Ханина [11, с. 12-24; 13] и интервьюирование. Данный тест представлен в виде опросника из 40 вопросов. Тест является надежным источником информации о самооценке человеком уровня своей тревожности в данный момент (реактивная (ситуативная) тревожность) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека). Тестирование мы проводили с применением двух бланков с вопросами: один бланк предназначен для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй - для фиксации и измерения уровня личностной тревожности [11, с. 12-24; 12, с. 241-243; 13]. При этом - низкому уровню ситуативной и личностной тревожности соответствует сумма полученных балов < 30 баллов, для среднего уровня - от 31 до 44 баллов, для высокого уровня тревожности - 45 и > баллов [11, с. 12-24; 12, с. 241-243; 13]. Также были использованы такие методы, как анализ и обобщение данных доступной научной и методической литературы, интервьюирование, метод статистической обработки полученных данных.

Данное исследование проводилось в 2016 году. Всего в исследовании приняло участие 23 спортсменки. В группе тяжелоатлеток средний возраст составил 21±1,32 года, в группе спортсменок, занимающихся пауэрлифтингом - 20,14±0,87 лет.

Все спортсменки были отнесены к юношескому (п=16) и к I репродуктивному возрасту (п=7). Срок занятий данным видом спорта - от 3 до 5 лет - 7 (30,44%), от 5 до 8 лет - 12 (52,17%), более 8 лет - 4 (17,39%). 18 (78,26%) девушек были студентками, 5 (21,74%) - работают. Занятия данными видами спорта в 11-15 лет начали 8 (34,78%), в 15-18 лет - 11 (47,83%), после 18 лет - 4 (17,39%) исследуемых спортсменок. Были установлены следующие проявления индивидуальной тревожности, представленные в табл. 1.

Таблица 1. Результаты личностной тревожности у атлеток

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование показателя | Уровень индивидуальной тревожности, % |
|  |  | Низкий | Средний | Высокий |
| 1. | Тяжёлая атлетика (n=11) | 4 (36,36%) | 2 (18,18%) | 5 (45,46%) |
| 2. | Пауэрлифтинг (n=12) | 3 (25,00%) | 3 (25,00%) | 6 (50,00%) |

Данные проведеного исследования показывают, что в индивидуальных видах спорта, из всех спортсменок (п=23) низкий уровень личностной тревожности перед соревнованиями был определён у 9 (39,13%) спортсменок, средний уровень - у 5 (21,74%) и высокий уровень личностной тревожности - у 11 (47,33%) спортсменок. Обращает на себя внимание достаточно высокое число спортсменок с высоким предсоревновательным уровнем личностной тревожности. Наиболее высокий уровень личностной тревожности выявлен у атлеток обеих групп, практически у каждой второй спортсменки. Большинство из этих спортсменок имеют спортивный и соревновательный стаж от 3-х до 4-х лет. Данные исследования о ситуативной тревожности спортсменок в тяжёлой атлетике и пауэрлифтинге, представлены в табл. 2.

Таблица 2. Результаты ситуативной тревожности у атлеток

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование показателя | Уровень ситуативной тревожности, % |
|  |  | Низкий | Средний | Высокий |
| 1. | Тяжёлая атлетика (n=11) | 2 (18,18%) | 1 (9,09%) | 8 (72,73%) |
| 2. | Пауэрлифтинг (n=12) | 2 (16,67%) | 4 (33,33%) | 6 (50,00%) |

Анализ определения уровня ситуативной тревожности атлеток в предсоревновательном периоде указывает на то, что низкий уровень тревожности определён у 4 (17,39%), средний уровень - у 5(21,74%) и самый высокий показатель был определён в группе атлеток, имеющих высокий ситуативный уровень предсоревновательной тревожности - 14 (60,87%). В подавляющем большинстве это были молодые атлетки, с незначительным спортивным стажем и не высоким уровнем спортивной квалификации.

После статистической обработки и анализа полученных результатов проведённого анкетирования с применением опросника «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» 9, с. 1-8 [9, с. 1-8] в 2-х группах (п=23), нами были получены следующие результаты ГИТЛ, представленные в таблице 3.

Таблица 3. Результаты самоопределение ГИТЛ у атлеток

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование показателя | Маскулинный тип | Андрогинный тип | Феминный тип |
| 1. | Тяжёлая атлетика (n=11) | 6 спортсменок 54,55% | 4 спортсменки 36,36% | 1 спортсменка 9,09% |
| 2. | Пауэрлифтинг (n=12) | 5 спортсменок 41,67% | 5 спортсменок 41,67% | 2 спортсменки 16,67% |

При этом обращает на себя внимание тот факт, что представительниц маскулинного типа в группе больше, чем феминного. Общее количество атлеток, с не феминным типом ГИТЛ (маскулинным и андрогинным) составило подавляющее большинство, как в группе тяжелоат- леток - 10 (90,91%), так и в группе атлеток, занимающихся пауэрлифтингом - 10 (83,33%).

Высокий уровень личностной и ситуативной тревожности характерен для молодых атлеток, с недостаточным опытом соревновательной деятельности и незначительными показателями уровня спортивной квалификации.

Данные о том, что у атлеток обеих групп (п=23), к маскулинному типу гендерной идентичности были отнесены 11 (47,83%), к андро- гинному типу - 9 (39,13%), а к феминному типу всего 3 (13,04%) всех атлеток, наглядно свидетельствуют, что в данных группах имеется явное смещение от феминного типа гендерной идентификации личности, к маскулинному и андрогинному.

Список литературы

1. Артамонова Т. В. Гендерная идентификация в спорте: Монография / Т. В. Артамонова, Т. А. Шевченко. - Волгоград : ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2009. - 236 с.

2. Бендас Т. В. Гендерная психология: учебное пособие / Т. В. Бендас. - СПб. : Питер, 2006. 430 с.

3. Ворожбитова А. Л. Гендер в спортивной деятельности: учеб. пособие / А. Л. Ворожбитова. - М.: ФЛИНТА:

4. Наука, 2010. - 216 с.

5. Дамадаева А. С. Спортивно-важные качества личности спортсменов разного пола в маскулинных и феминных видах спорта / А. С. Дамадаева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2011. - № 7. - С. 57-62.

6. Дейнеко А. Х. Тревожность и спортивная мотивация гимнасток в тренировочном процессе и в соревновательный период (сравнительный анализ) / А. Х. Дейнеко, Н. Л. Боляк // Слобожанський науково-спортивний вюник. - 2012. - № 4. - С. 172-177.

7. Егоров В. В. Влияние состояния тревожности на эффективность соревновательной деятельности баскетболи- стов-юниоров / В. В. Егоров // Вестник МГОУ. - 2010. - № 3. - С. 38-44.

8. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. - СПб.: Питер, 2008. - 352 с.

9. Ильин Е. П. Пол и гендер / Е. П. Ильин. - СПб.: Питер, 2010. - 688 с.

10. Лопухова О. Г. Опросник «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (Российский аналог «Bem sex role inventory») / О. Г. Лопухова // Вопросы психологии. - 2013. - № 1. - С. 1-8.

11. Рогачёв А. И. Исследование соревновательной тревожности спортсменов разной специализации / А. И. Рогачёв, Л. Г. Майдокина // Science Time. - 2015. - № 4 (16). - С. 659-664.

12. Спилбергер Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч. Д. Спилбер- гер // Стресс и тревога в спорте. - М., 1983. - С. 12-24.

13. Хакунов Н. Х. Динамика тревожности спортсменов-тяжелоатлетов в предсоревновательной, соревновательный и постсоревновательный период / Н. Х. Хакунов, С.К. Багадирова, В. Ф. Воронов // Вестник Адыгейского государственного университета. - 2006. - № 2. - С. 241-243.

14. Ханин Ю. Л. Стресс и тревога в спорте / Ю. Л. Ханин. - М.: Физкультура и спорт, 2003. - 288 с.