

стрессовые состояния у обезьян. Специфичность реагирования в этих условиях зависела от вида и социального статуса приматов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бутовская М.Л., Дерягина М.А., Чалян В.Г., Чирков А.М., Старцев В.Г. Этологические аспекты изучения моделей острого эмоционального стресса у обезьян // Мат-лы Всес. научн. конф. «Использование моделей патологических состояний при поиске биологически активных препаратов». М., 1983. Ч.1. С.96.
2. Дерягина М.А. Эволюция поведения приматов. Автореф. докт. диссерт. М., 1997.
3. Кения В.М. Формирование взаимозависимых пищедобывательных реакций у низших обезьян. ЖВНД, 1984. Т.2. В.4. С. 863.
4. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М., 1983.
5. Кортнетов А.Н., Самохвалов В.П., Коробов А.А. Этология в психиатрии. Киев, 2001.
6. Моисеева Л.А. О взаимоотношениях низших антропоидов в микрогруппах переменного состава при пищедобывании / Физиол. ж. 1992. Т. 8. В. 7. С. 104.
7. Моисеева Л.А. О видовой и ранговой устойчивости обезьян к стрессовым воздействиям // Сб.: Адаптация организма к неблагоприятным условиям среды обитания. СПб, 2002.
8. Щербатых Ю.В. Психология стресса. М.: Эксмо, 2006.
9. Kummer H. / Primate societies Group techniques of ecological adaption. Chicago, 1971.
10. Vessey S.H. Dominance among rhesus monkeys. // Political Psychology. 1994. N. 5. P. 623.

УДК 159.9:796.01

Егоров В.В.

ВЛИЯНИЕ СОСТОЯНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ-ЮНИОРОВ*

Аннотация. В статье излагаются результаты исследования эффективности соревновательной деятельности баскетболистов в зависимости от состояния тревожности. Особое внимание уделяется изучению компонентного состава и уровня тревожности у различных подгрупп («более успешных» и «менее успешных») спортсменов. На основании полученных данных даются практические рекомендации по управлению психическим состоянием баскетболистов-юниоров в процессе соревнований.

Ключевые слова: успешность соревновательной деятельности, личностная тревожность, ситуативная тревожность, персональный статус игрока.

V. Egorov

INFLUENCE OF THE CONDITION OF UNEASINESS ON EFFICIENCY OF COMPETITIVE ACTIVITY OF BASKETBALL PLAYERS-JUNIORS

Abstract. In article results of research of efficiency of competitive activity of basketball players depending on an uneasiness condition are stated. The special attention is given to studying of componental structure and level of uneasiness at various subgroups (“more successful” and “less successful”) sportsmen.

On the basis of the received data practical recommendations about management of a mental condition of basketball players-juniors in the course of competitions are made.

Key words: success of competitive activity, personal uneasiness, situational uneasiness, the personal status of the player.

Интерес к проблемам психического стресса и тревоги в спорте постоянно растёт, появляются всё новые разработки, методики, подходы. И это понятно, так как для достижения высоких результатов в современном спорте при разносторонней подготовке (физической, технической, тактической) большинства спортсменов зачастую решающую роль играет психическое состояние соревнующихся.

Анализ литературных источников показал, что подавляющее большинство авторов [10; 12; 16; 18; 21] используют термин «тревога» в двух основных взаимосвязанных значениях, различая тревогу как эмоциональное состояние и тревогу или, точнее, тревожность как относительно устойчивое свойство личности.

Тревога как эмоциональное состояние возникает в ситуациях неопределённой опасности, угрозы и субъективно проявляется в ожидании неудач, в мрачном предчувствии,

* © Егоров В.В.

напряжённости, беспокойстве, неуверенности в себе, сопровождаясь, в связи с этим, активацией вегетативной нервной системы. Состояние тревоги характеризуется также различной интенсивностью и изменчивостью во времени.

Тревожность как свойство личности означает относительно устойчивые индивидуальные различия в склонности субъектов испытывать состояние тревоги. Индивиды с высоким уровнем тревожности более подвержены влиянию стрессоров и склонны переживать состояния тревоги большей интенсивности и значительно чаще, чем индивиды с низким уровнем личностной тревожности. Также в исследованиях личностной тревожности отмечается, что индивидуальные различия в склонности к проявлению состояния тревоги в значительной степени ситуативны, то есть могут проявляться в одном классе ситуаций и не проявляться в другом.

Таким образом, различают ситуативную тревожность и общую личностную тревожность. При этом подчёркивается, что общая личностная тревожность характеризуется устойчивой склонностью субъекта воспринимать больший круг ситуаций как угрожающие, а ситуативная тревожность возникает лишь в определённых ситуациях и связана с особенностями восприятия специфических ситуативных стрессоров.

Действительно, разные люди по-разному восприимчивы к различным видам стресс-факторов, среди которых наиболее часто упоминаются в научной литературе [2; 5; 9; 13; 14; 15; 16; 22] следующие:

- а) ситуации межличностных отношений, в которых оценивается личностная адекватность (ситуация экзамена, соревнования);
- б) ситуации конфликта противоположных тенденций;
- в) несоответствие требований деятельности возможностям субъекта;
- г) новые, необычные ситуации, неожиданные обстоятельства;
- д) ситуации, связанные с опасностью получения физической травмы, и другие.

В исследованиях многих авторов [3; 5; 15; 17; 21] раскрывается влияние состояния тревоги на эффективность и надёжность деятельности. Подтверждается факт, что динамика состояния тревоги коррелирует с результативностью деятельности. Чрезмерно интенсивная тревожность связана с существенными изменениями физиологических параметров (вегетативные и биохимические сдвиги в сторону увеличения, произволь-

ные изменения в двигательной сфере и т. д.), психических функций (тормозится интеллектуальная активность, снижается сознательный контроль в выборе действия, уменьшается самоконтроль и саморегуляция двигательных действий, рассеивается внимание и т. д.). Низкая тревожность говорит о недостаточной мотивации деятельности, недостаточной мобилизации систем, обеспечивающих динамические процессы. Такие проявления, в свою очередь, влияют на качество выполняемых действий и величину прилагаемых усилий.

Несмотря на обширность литературы по данной проблеме, следует заметить, что в области баскетбола проблема тревоги изучалась недостаточно. В связи с этим ощущается необходимость дальнейшего исследования тревоги у спортсменов-баскетболистов.

В данной статье излагаются результаты анализа состояния тревожности у квалифицированных (КМС) баскетболистов-юниоров (17-18 лет), игроков БК «Динамо МО», участвующих в чемпионате ДЮБЛ.

Задачи, методика и организация исследования. В работе были поставлены следующие задачи:

- 1) выявить зависимость эффективности соревновательной деятельности баскетболистов от состояния тревожности и её отдельных компонентов;
- 2) разработать рекомендации тренерам и спортсменам по использованию методики Ю.Л. Ханина для управления состоянием спортсменов.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования.

1. Анализ литературных источников.
2. Метод экспертных оценок использовался для выявления эффективности деятельности баскетболистов. Экспертами были: старший тренер команды – исследователь, ассистент тренера и сами спортсмены. Эффективность оценивалась в баллах по 4-балльной шкале (1 – плохо; 2 – удовлетворительно; 3 – хорошо; 4 – отлично).
3. Анкетирование с помощью методики Ю.Л. Ханина. Методика использовалась для диагностики отношения спортсменов к предстоящему соревнованию (ОПС). Она позволяет осуществить компонентный анализ личностной тревожности спортсмена. Компоненты тревожности включают уверенность спортсмена в своих силах (УВ), оценку спортсменом собственных возможностей с позиции членов игрового коллектива (трене-

ров, товарищей по команде) (ДР), оценку возможностей соперника (СП), показатель желания участвовать и значимость соревнования (ЗН).

4. Метод математической статистики (усреднение и сравнение достоверности различий).

Для решения поставленных задач проводилось анкетирование двенадцати квалифицированных баскетболистов-юниоров. Всем испытуемым за 2 часа до старта, перед каждой игрой чемпионата России команд ДЮБЛ в сезоне 2006-2007 гг. выдавались анкеты для регистрации своих ответов. Команда провела 20 игр. Анализировались 206 анкет.

Результаты исследования. Для анализа успешности данные экспертных оценок и самооценок на каждого из спортсменов усреднялись. Далее проводилось ранжирование игроков по показателю успешности. Ранжированная группа разделялась на две подгруппы: 1) «более успешные», 2) «менее успешные» спортсмены. Критерием для разделения было наличие (отсутствие) высокой и стабильной эффективности игровой деятельности. В первую группу входили более опытные спортсмены. Предполагалось использовать в дальнейшем данный приём группировки по успешности для сравнительной оценки пока-

зателей тревожности.

В работе получены данные экспертных оценок успешности для каждого игрока ($n = 12$) в ходе чемпионата ДЮБЛ. Игры чемпионата разделены на встречи с «трудными» и «лёгкими» соперниками (трудность соперника определялась по успешности его выступлений в соревнованиях и по уровню квалификации основного состава игроков этой команды).

Средний показатель успешности общей выборки спортсменов составил 3,15 балла. Это свидетельствует о том, что успешность команды в целом оценивалась выше, чем оценка «хорошо» (рис. 1). Интересно, что имеется значительная разница между усреднёнными оценками успешности в играх с «трудным» и «лёгким» соперником (с «трудным» – 2,97 балла, с «лёгким» – 3,32 балла). Разница составляет – 0,35 балла или 11% от средней успешности команды. Спортсмены разных подгрупп существенно отличаются друг от друга по степени успешности. Спортсмены первой группы имеют средний показатель успешности $3,51 \pm 0,02$. Спортсмены второй группы – $2,88 \pm 0,004$.

Различия достоверны при $p = 0,001$. Таким образом, можно утверждать, что уровень успешности в обеих группах качественно различается.

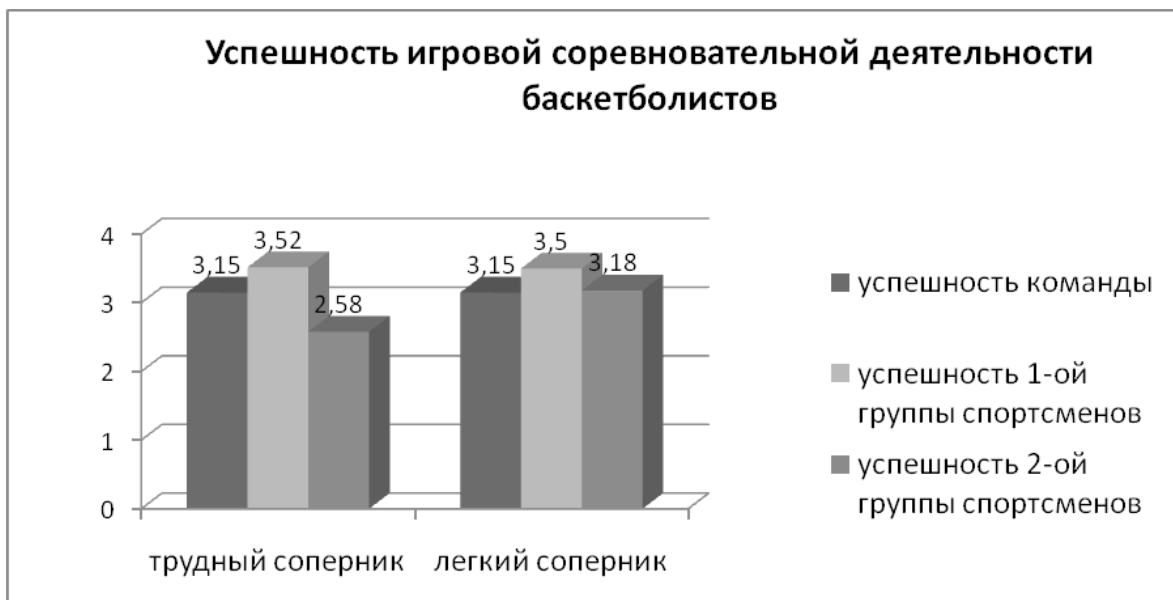


Рис. 1. Результаты анализа успешности каждой из подгрупп с «трудным» и «лёгким» соперником показывают, что спортсмены первой группы выступают стабильно и эффективно как с «лёгким», так и с «трудным» соперником (3,52 – с «трудным» соперником; 3,50 – с «лёгким» соперником). Иная картина обнаруживается у спортсменов второй группы. С «лёгким» противником они выступают более успешно (2,58 – с «трудным» соперником; 3,18 – с «лёгким» соперником). Поэтому можно утверждать, что значительная доля неуспешности в общем её балансе приходится на спортсменов второй группы, что особенно ярко проявляется во встречах с «трудным» соперником.

Интересно было бы проследить, каковы различия в уровне тревожности у спортсменов каждой из подгрупп и выяснить, не является ли высокая тревожность одной из причин снижения успешности. Решению этой задачи посвящён следующий этап работы.

Средний уровень тревожности на всю команду составил 13,47 балла. Данная выраженность тревожности существенно не отличается от её уровня, установленного для спортсменов игровых видов спорта (13,24 балла по Ю.Л. Ханину, 1980). В то же время обнаружены существенные различия у спортсменов с высокой успешностью (1 подгруппа – «успешная») и сниженной успешностью (2 подгруппа – «менее успешная»).

Оказалось, что успешность действий отдельных спортсменов и уровень их тревожности находятся в линейной связи друг с другом. Для каждой из подгрупп («успешной» и «менее успешной») тревожность составила 11,73 балла и 14,80 балла. Таким образом, спортсмены первой подгруппы менее тревожны по сравнению со средним показателем; спорт-

смены второй подгруппы более тревожны. Аналогично обнаружены различия уровней тревожности при встречах спортсменов каждой из подгрупп с «трудным» и «лёгким» соперником (соответственно 12,43 и 10,64 балла для первой подгруппы и 15,75 и 13,88 для второй подгруппы) – рис. 2. Таким образом, у спортсменов первой подгруппы уровень тревожности, даже при встрече с «трудным» соперником, хотя и несколько повышается, но не достигает средней статистической нормы для спортсменов-игроков (по Ю.Л. Ханину). У спортсменов же второй группы он резко завышен во встречах с «трудным» соперником и приближается к средней статистической норме лишь при встрече с «лёгким» соперником. Это свидетельствует о высокой стрессогенности ситуаций столкновения с «трудным» соперником для спортсменов второй подгруппы. По-видимому, нестабильность успешности их игровых действий в определённой степени обуславливается психологическим фактором – повышенной тревожностью.

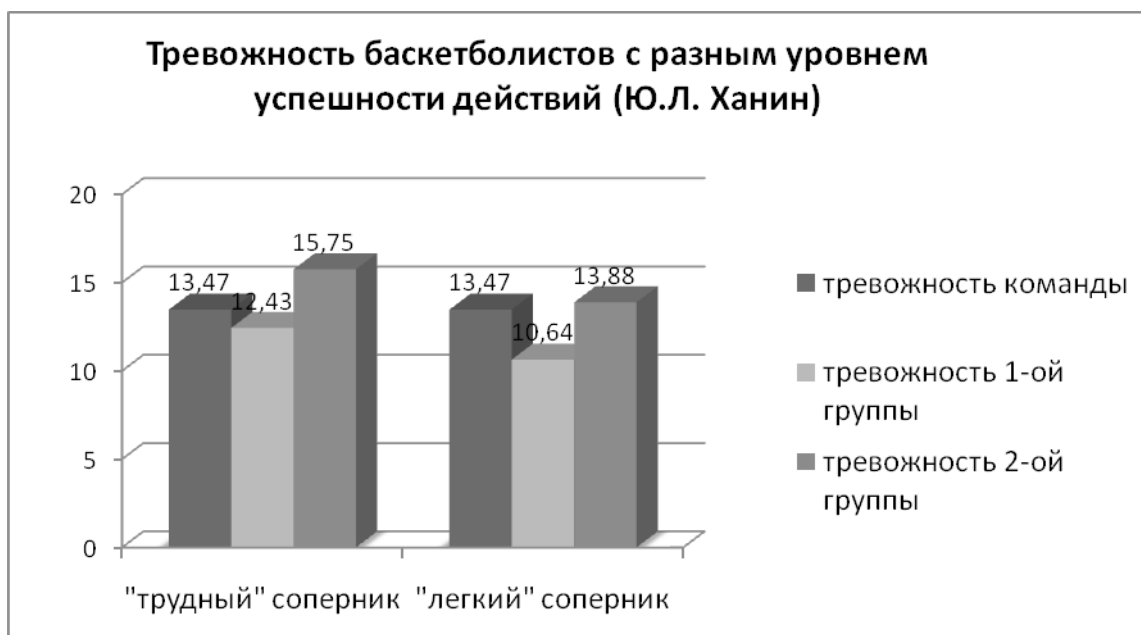


Рис. 2. Методика Ю.Л. Ханина, как известно, позволяет осуществить компонентный анализ личностной тревожности спортсмена. В табл. 1 представлены данные, характеризующие спортсменов двух подгрупп (1 – со стабильно высокой успешностью; 2 – со сниженной успешностью игровой деятельности) в столкновении с «трудными» и «лёгкими» соперниками по вышеуказанным компонентам тревожности.

Компоненты личностной тревожности у баскетболистов (по методике Ю.Л. Ханина)

Подгруппы спортсменов	Компоненты тревожности							
	УВ		ДР		СП		ЗН	
	1	2	1	2	1	2	1	2
1. «Стабильно успешные» спортсмены	1,94	1,60 (18%)	2,32	1,69 (27%)	4,18	3,51 (16%)	3,99	3,83 (4%)
2. Спортсмены со сниженной успешностью и стабильностью	3,47	2,52 (27%)	3,87	3,38 (13%)	5,13	3,88 (24%)	3,26	4,08 (25%)

Обозначения:

1 – игры с «трудным» соперником;

2 – игры с «легким» соперником;

% – процент изменения уровня выраженности показателя при встрече с «легким» соперником по сравнению с «трудным»;

УВ – уверенность спортсмена в своих силах;

ДР – оценка спортсменом собственных возможностей с позиции членов игрового коллектива (тренеров, товарищей по команде);

СП – оценка возможностей соперника;

ЗН – показатель желанности участвовать и значимость соревнования.

Обнаружена следующая закономерность: уверенность *стабильно успешных* спортсменов значительно превышает уверенность спортсменов менее эффективной подгруппы (по средним показателям в 1,5 раза). Эта тенденция проявляется особенно отчетливо при сравнении показателей уверенности у обеих подгрупп во встречах с «трудным» соперником (превышение почти в 2 раза). Характерно, что сдвиг уверенности в сторону её повышения при встрече с «лёгким» соперником, по сравнению со встречами с «трудным» соперником, значительно более выражен у «менее успешных» спортсменов (повышение на 27%). У «стабильно успешных» спортсменов он составляет лишь 18%. Это указывает не только на стабильность успешности игровых действий данных спортсменов, но и на стабильность такого важного психорегулирующего механизма, каким является уверенность спортсмена. Если перевести указанные выше балльные оценки уверенности в оценку

по 100% шкале уверенности, то оказывается, что спортсмены со сниженной успешностью игровых действий при встрече с «трудным» соперником оценивают свою уверенность на уровне 50%. Как известно, данный уровень уверенности близок к «отказу» от игровой активности, что обычно проявляется в резком снижении инициативности, целеустремлённости, настойчивости.

Оценка спортсменом собственных возможностей с позиции других членов коллектива обнаружила, что спортсмены «стабильно успешной» подгруппы убеждены в своём высоком статусе. Их статус почти в 2 раза выше, чем у представителей подгруппы со сниженной успешностью. Особенно высокую статусную оценку с позиции других людей они ожидают при встречах с «лёгким» соперником.

Наиболее существенным фактором является обнаружение чрезмерно низких статусных «ожиданий» по поводу собственных способностей у спортсменов со сниженной успешностью при встречах с «лёгким» соперником. Это указывает на их заниженную самооценку, которая формируется под влиянием негативных оценок их деятельности со стороны членов спортивной команды. Связанная с этим высокая потребность в поддержке и одобрении должна учитываться тренером в целях повышения уровня их готовности к соревновательной борьбе.

Анализ оценки возможностей соперника как одного из показателей тревожности обнаружил, что «стабильно успешные» спортсмены оценивают своего соперника как достаточно трудного, способного оказать достойное сопротивление. «Лёгкий» соперник оценивается средним баллом трудности

(3,5 балла по 7-балльной шкале), «трудный» противник оценивается баллами, несколько превышающими средний уровень (4,2 балла).

Спортсмены со сниженной успешностью оценивают соперника как «трудного», однако, их оценки не очень резко отличаются от оценок спортсменов *стабильно успешной* группы (превышение в 1,14 раза). По-видимому, сила соперника, как наиболее очевидный объективный критерий трудности соревновательной борьбы, находит более адекватное отражение в сознании спортсмена со сниженной эффективностью игровых действий, чем его представление о собственных возможностях (уверенность в себе, статус в глазах других людей).

Самооценка уровня выраженности мотивации спортивной деятельности (желание соревноваться, вести борьбу с противником) как компонент готовности у *стабильно успешных* спортсменов отличается достаточно высокой выраженностью (показатели выше среднего – 3,9 балла по 7-балльной шкале) и относительной независимостью от силы соперника. У менее эффективных спортсменов данный показатель в своём среднем выражении (без учёта фактора силы соперника) достигает близкой выраженности (3,7 балла). Более существенные различия отмечаются при рассмотрении выраженности мотивации в играх с «трудным» и «лёгким» соперником. У данных спортсменов сильный соперник вызывает заметное снижение мотивации (в 1,25 раза). Эта особенность, отличающая спортсменов со сниженной успешностью, объясняется, по-видимому, влиянием резко сниженной уверенности в себе.

Практические рекомендации.

1. Для повышения успешности и стабильности участия баскетболистов в игре необходимо в процессе психологической подготовки спортсменов учитывать уровень их личностной тревожности. Особенно важно осуществлять мероприятия, способствующие снижению неадекватно высокой тревожности, которая свойственна спортсменам, не имеющим большого опыта соревновательной борьбы, входящим в группу запаса.

2. При разработке психолого-педагогических средств коррекции повышенной тревожности следует учитывать, что спортсмены, которые характеризуются данной особенностью, чрезвычайно низко оценивают свои собственные возможности, склонны преувеличивать возможность негативных оценок своей соревновательной деятельности со стороны

тренера и товарищей по команде, имеют тенденцию по этой причине к снижению игровой активности (целеустремлённости, настойчивости, инициативности, желания бороться за победу и т. п.). В то же время они достаточно правильно оценивают трудность борьбы с соперником и сохраняют высокий уровень мотивации при встречах с «лёгким» соперником, что даёт возможность тренеру использовать эти позитивные особенности их психики.

3. Для преодоления неприятных последствий повышенной личностной тревожности и снижения её уровня до адекватных границ необходимо, прежде всего, обеспечить условия для приобретения спортсменами опыта соревновательной борьбы, что может быть достигнуто за счёт более частого ввода игрока в соревновательный процесс. Возникающие в связи с этим временные издержки в результативности команды должны в будущем с лихвой окупиться.

Поскольку спортсмены с повышенной тревожностью особенно нуждаются в поддержке и одобрении, важно всемерно укреплять их авторитет, подчёркивать их успешные результаты, оберегать их от излишней негативной оценки со стороны товарищей по команде, к которой они особенно чувствительны.

В установке на игру, в общении (в периоды минутных перерывов) важно проводить воздействия на спортсменов, внушающие им уверенность в собственных силах, ставить перед ними чёткие технико-тактические задачи, отвлекать от факторов, нагнетающих чрезмерную ответственность, особую личностную значимость их игрового поведения, завышенное представление о трудности борьбы с противником и т. п. Спортсменов необходимо обучить приёмам саморегуляции в минуты неблагоприятных эмоциональных состояний (аутогенная тренировка). В разборе итогов игр следует акцентировать внимание спортсменов на сильных сторонах их выступления и давать чёткие рекомендации по устранению допущенных ошибок, указывая на возможность их исправления.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бакеев В.А. О тревожно-внушаемом типе личности. «Новые исследования в психологии». 1974. №1.
2. Варданян К.Н., Лалаян А.А. Очерки по психологии баскетбола. М.: ФиС, 1964.
3. Вяткин Б.А. Материалы второго Всесоюзного симпозиума «Психический стресс в спорте». Пермь, 1975.
4. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М.: ФиС, 1981.

5. Гиссен Л.Д. О нервно-психическом состоянии спортсменов перед ответственными соревнованиями. Журнал «Теория и практика физической культуры»: ФиС., 1966. №6.
6. Дашкевич О.В., Зобков В.А. Управление психическим компонентом состояния готовности в легкоатлетическом юношеском спринте. Теория и практика физической культуры. 1980, №3.
7. Дашкевич О.В. Психические состояния спортсменов: деятельный подход / Тезисы докладов научного симпозиума «Проблемы психических состояний в спорте»: Цахкадзор, 1987.
8. Егоров В.В. Эффективная деятельность баскетболистов в зависимости от ситуативной тревожности / Дипл. раб. М.: ГЦОЛИФК, 1985.
9. Киселев Ю.Я. Психологические проблемы предсоревновательной готовности спортсмена к ответственным соревнованиям. Л., 1977.
10. Левитов Н.Д. Психическое состояние беспокорства, тревоги / Вопросы психологии. 1969. №1.
11. Мохамед Лотфи, Мохамед Таха. Эффективность средств психологической подготовки баскетболистов / Дисс. М.: ГЦОЛИФК, 1981.
12. Наенко Н.И. Психическая напряженность. М., 1976.
13. Найдиффер Р.Н. Психология соревнующегося спортсмена. М.: ФиС, 1979.
14. Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Надежность в спорте. М.: ФиС, 1983.
15. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. М.: ФиС, 1983.
16. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Стресс и тревога в спорте: Междунар. сб. М.: ФиС, 1983.
17. Стресс и тревога в спорте: Международный сб. / Сост. Ханин Ю.Л. М.: ФиС, 1983.
18. Суворов В.В. Психофизиология стресса. М., 1975.
19. Ханин Ю.Л. Исследование тревоги в спорте / Вопросы психологии. 1978. №6.
20. Ханин Ю.Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера. Л., 1976.
21. Ханин Ю.Л. О срочной диагностике состояния личности в группе / Журнал «Теория и практика физической культуры». М.: ФиС, 1977. №8.
22. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. М.: ФиС, 1980.
23. Черникова О.А., Дашкевич О.В. Активная саморегуляция эмоциональных состояний спортсмена. М.: ФиС, 1970.
24. Черникова О.А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. М.: ФиС, 1980.
25. Шульга Т.И. Особенности волевой регуляции в процессе овладения профессиональной деятельностью. // Вестник МГОУ. Серия «Психологические науки» №2. 2009. С. 85-92.

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

УДК 159.922:001-057.4

Артемяева О.А.

ИСТОРИЯ ИЗУЧЕНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДЕТЕРМИНАЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ*

Аннотация. Представлен исторический обзор подходов к изучению социально-психологической детерминации развития науки. Определяется историко-психологический контекст данной проблемы. В качестве основания выделения основных этапов её решения рассматривается представление о смене типов научной рациональности. Обосновывается неклассический характер проблемы социально-психологической детерминации науки. Анализируются взгляды К. Маркса, М. Куна, М. Полани, Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, Б.Г. Ананьева, А.Н. Леонтьева.

ва. Обосновывается необходимость и определяются возможности постнеклассического подхода к решению проблемы в современной отечественной истории психологии.

Ключевые слова: социальная детерминация познания, социально-психологическая детерминация развития науки, тип научной рациональности, личность учёного.

O. Artemeva

HISTORY OF RESEARCH OF SCIENCE
DEVELOPMENT SOCIAL-PSYCHOLOGICAL
DETERMINATION

Abstract. The historical review of ap-

* © Артемяева О.А.