

ФЕНОМЕН «БОЯЗНИ ОШИБКИ» В СПОРТЕ

Султанов Тимур Николаевич

Республиканский научно-практический центр спортивной медицины, Ташкент, Республика Узбекистан

Аннотация. В работе анализируется один из феноменов, с которым чаще всего сталкиваются профессиональные спортсмены и их окружение. Дано обоснование и описание феномена, его характеристика и проявление в различных возрастных группах. Представлено отличие феномена от других терминов.

Ключевые слова. Психологическая подготовка спортсменов, боязнь ошибки, спорт высших достижений, детско-юношеский спорт, обучение спортивных психологов, проблемы спортсменов, улучшение результатов в спорте, профилактика травматизма.

THE PHENOMENON OF "FEAR OF MAKING A MISTAKE" IN SPORTS

Sultanov Timur Nikolayevich

Republican Scientific and Practical Center for Sports Medicine, Tashkent, Republic of Uzbekistan

Abstract. One of the phenomena which professional athletes and their environment often meet is analyzed in this article. The substantiation and description of the phenomenon, as well as its characteristics and manifestations in various age groups represented. Its substance in contrast to other notions presented.

Keywords. Psychological preparation of athletes, fear of making a mistake, high-performance sports, youth sports, training of sports psychologists, problems of athletes, improvement of results in sports, injury prevention.

Введение

Результаты в спорте высших достижений обусловлены не только функциональной, технической и тактической подготовкой спортсменов, но также и системным психологическим развитием, психологической подготовкой атлетов, а также решением уже имеющихся у спортсменов проблем при условии правильной и быстрой диагностики спортсмена. Одной из проблем, с которыми чаще всего сталкиваются спортсмены и их тренеры, – феномен «Боязнь ошибки».

Методы исследования

Анализ данных, полученный в результате диагностики и сопровождения спортсменов по авторской программе, «Лаборатория Чемпионов ®», состоит из вербальной, двигательной и графической части.

Выборка исследования включала 320 российских спортсменов, поделенных на 4 возрастные группы по 80 человек в каждой. В выборку были взяты представители олимпийских видов спорта, имеющих опыт в своем виде спорта более 4 лет, занимающихся 5 и более раз в неделю в специализированных спортивных школах, секциях, клубах, спортивных учебных организациях и участвовавших более чем в 5 соревнованиях городского/регионального уровня.

Исходя из разнообразия и специфичности видов спорта, возрастные группы были сформированы по характеру требований к соревновательной деятельности, классификациям/соревновательным категориям, особенностям становления спортсмена. Возрастные группы 9-13 лет, 14-17 лет, 18-20 лет, 21 год и старше.

Уровень спортивного мастерства выборки от первого юношеского разряда до мастера спорта международного класса.

Виды спорта, представленные в исследовании: сложно-координационные – художественная гимнастика, синхронное плавание, фигурное катание, спортивная гимнастика; игровые – баскетбол, футбол, волейбол, хоккей с шайбой, настольный и большой теннис; циклические – плавание, легкая атлетика (бег на короткие и средние дистанции); единоборства – вольная борьба, дзюдо.

В мировой научной литературе можно встретить такие определения как «Страх ошибки / страх совершить ошибку». В некоторых источниках можно встретить такой термин как – «Atelophobia» (название заболевания – высшая степень перфекционизма), «Fear of making a mistake», «Эниссофобия» (боязнь критики и осуждения со стороны общества). «Гелотофобия» (страх смеха) психическое расстройство невротического спектра по типу социологии, связанное с боязнью перед насмешками со стороны других людей [1,2,3,4,5,6]. Иногда сами спортсмены могут применять понятия «Тревога», «Волнение», «Страх». Смещение понятий наблюдается у практических психологов и тренеров.

Феномен «Боязнь ошибки», изучаемый в нашем исследовании, находит конкретное проявление только в спортивных соревновательных условиях и отличается по смыслу от всех терминов перечисленных выше.

Результаты исследований и их анализ

В результате анализа анкетных данных было установлено, что феномен «Боязнь ошибки» включает физиологические, психические и личностные показатели, имеющие непосредственное влияние на результат соревновательной деятельности. «Боязнь ошибки» формируется при личном негативном опыте (84 %), при негативном опыте близкого (значимого)

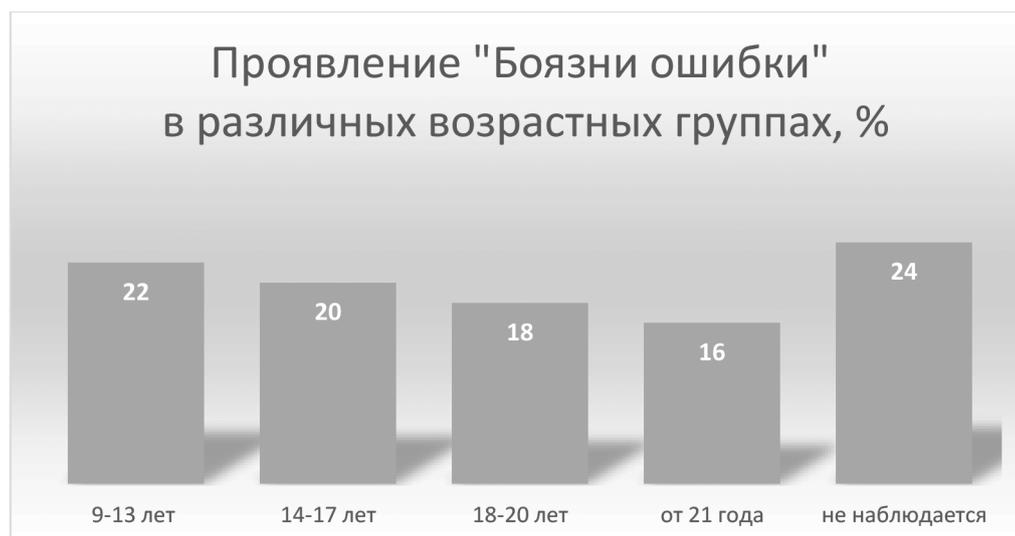


Рис. 1. Проявление «Боязни ошибки» в различных возрастных группах, %

окружения спортсмена (6 %), при демонстративном отсутствии поддержки/веры и негативных высказываний о будущем результате соревновательной деятельности спортсмена (10 %) авторитетными окружающими его людьми (тренеры, родители). Личный негативный опыт должен быть закреплен негативными действиями авторитетных для спортсмена людей – неконструктивной критикой, моральным или физическим наказанием, лишением или снижением игрового времени, переводом в более низкие (слабые) составы или звенья и пр.

В результате анализа данных опроса было установлено, что ведущая роль в формировании феномена отдается когнитивным механизмам работы сознания личности. Факторами, дополнительно влияющими на проявление изучаемого феномена, являются такие личностные особенности спортсмена, как: направленность личности (интровертированность/экстравертированность, преобладающий тип реагирования на стрессовые ситуации (стенический / астенический), степени чувствительности / восприимчивости к внешним раздражителям, степень развитости и качество внутренней речи, склонности к повторному многократному возвращению в прожитую ситуацию с целью проанализировать и исправить ее в своем воображении.

Проявляется феномен в задержке и/или увеличении времени двигательной реакции в требующей быстрого реагирования соревновательной обстановке, полного невыполнения эффективного действия или в существенном снижении его эффективности/результативности, спазмации отдельных мышц или целых мышечных групп.

Спортсмены на тренировках тренируют простые и сложные двигательные действия и их применение в различных комбинациях, меняющейся действительности, доводя реакции и движения до автоматизма. Но при наличии у спортсмена описываемого феномена, в экстремальной соревновательной ситуации

между восприятием сигнала от органов чувств до реализации движения начинает включаться излишняя когнитивная деятельность. Чаще всего появляются мысли, связанные с будущим успехом (7 %) или его отсутствием (49 %), возможности (4 %) или невозможности реализации действия (35 %), с затруднением выбора одного из вариантов двигательного действия (5 %).

Феномен «Боязнь ошибки» наблюдается у 22 % детей 9–13 лет; 20 % подростков 14–17 лет; 18 % у спортсменов в возрасте 18–20 лет; и 16 % у спортсменов в возрасте от 21 года. У 24 % не наблюдалось проявлений обсуждаемого феномена (Рис. 1).

Заключение

Феномен «Боязни ошибки» наблюдается у значимой части категорий детско-юношеского спорта, молодёжи и взрослых. А это этапы становления, роста профессионального спортсмена и достижения наивысшего спортивного мастерства в спорте. Феномен проявляется в изменении работы тела (спазмации групп мышц и блокировки целых звеньев тела), что приводит к изменению техники и скорости движения. Феномен в большей степени связан с мыслями во время выполнения движения о будущей неудаче и невозможности реализации соревновательного действия. Феномен может начать проявляться уже после первого неудачного соревновательного опыта, подкрепленного негативной обратной связью от авторитетного окружения.

Литература

1. **Андреев Вит. В., Андреев Вл. В.** Характеристика психологических проблем в деятельности спортсменов / Вит. В. Андреев, Вл. В. Андреев Вл. В. // Олимпийский спорт и спорт для всех. XX Международный конгресс. 16–18 декабря 2016 г., Санкт Петербург, Россия : Материалы конгресса: [в 2 ч.] — Ч. 1. — СПб. Издательско-полиграфический центр Политехнического университета, 2016. — С. 421–424

2. **Волков И. П.** Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов / Сост. И. П. Волков, Н. С. Цикунова. — М.: Советский спорт, 2005. — 284 с.
3. **Нардонэ Дж.** Страх, паника, фобия: краткосрочная терапия / Дж. Нардонэ. — М.: Психотерапия, 2008. — 352 с.
4. **Султанов Т. Н.** Психологическая структура экстремальных ситуаций спортсменов / Т. Н. Султанов // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта», 11 (45), 2008 — С. 94–97.
5. **Султанов Т. Н.** Феномен экстремальности в спорте / Т. Н. Султанов // Наука физической культуры, Кишинев. : Государственный университет физического воспитания и спорта (иБЕРЭ), 2009, № 1/1. С. 50–54.
6. **Costas I. K.** Inside sport psychology / I. K. Costas, P. C. Terry. — Champaign: Human Kinetics, 2010. — 235 p.

* * *

УДК159.9

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-233

МОТИВАЦИЯ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА В СПОРТЕ У РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ МИРОВОГО СПОРТИВНОГО БОЙКОТА

Таханова Инна Сергеевна

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Целью исследования является теоретический анализ литературы, посвященный изучению мотивации достижения успеха в спорте в условиях мирового спортивного бойкота. Выявлено, что необходима разработка и внедрение новых форм мотивации российских спортсменов, нацеленных на актуализации ранее сформированных мотивов, учете влияния индивидуальных свойств личности и геополитической обстановки в мире.

Ключевые слова: мотивация занятий спортом, мотивация достижения успеха в спорте, российские спортсмены, мировой спортивный бойкот.

MOTIVATION TO ACHIEVE SUCCESS IN SPORTS FOR RUSSIAN ATHLETES IN THE CONDITIONS OF A GLOBAL SPORTS BOYCOTT

Takhanova Inna Sergeevna

Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russia

Abstract. The purpose of the study is a theoretical analysis of the literature devoted to the study of the motivation to achieve success in sports in the conditions of the world sports boycott. It was revealed that it is necessary to develop and implement new forms of motivation of Russian athletes aimed at updating previously formed motives, taking into account the influence of individual personality traits and the geopolitical situation in the world.

Keywords: motivation for sports, motivation to achieve success in sports, Russian athletes, world sports boycott.

Введение

Присоединение Крыма к России и конфликт на Украине привели к процессу введения антироссийских санкций. Ограничительные политические и экономические меры в отношении Российской Федерации и ряда российских организаций, преследуют определенную цель — обеспечить России международную изоляцию. Санкции против России были поддержаны странами ЕС, государствами G7 и рядом других государств, которые являются партнерами США и ЕС. Антироссийские санкции, к большому сожалению, распространяются не только на экономическую сферу, но и на другие, в том числе и на спортивную. Данные ограничения безусловно снижают мотивацию спортивной деятельности, мотивацию достижения успеха в спорте у российских спортсменов. В связи с чем возникает необходимость исследования факторов мотивации, обеспечивающих психологическую устойчивость спортсменов и влияющих на мотивацию достижения успеха в спорте в современных условиях мирового спортивного бойкота. Все вышеуказанное определяет актуальность темы нашей статьи.

Целью настоящего исследования является теоретическое выявление параметров, критериев и методик изучения факторов мотивации достижения успеха в спорте у высококвалифицированных спортсменов РФ в условиях мирового спортивного бойкота российского спорта.

Методы исследования

Для решения задач исследования были проанализированы научные, методические и научно-практические публикации, а также интернет-ресурсы, посвященные антироссийским санкциям, мировому спортивному бойкоту российского спорта и отношению спортсменов к дискриминации со стороны международных спортивных федераций.

В процессе теоретического анализа ставились задачи выделить параметры, критерии и методики изучения факторов мотивации.

Результаты исследования и их анализ

Длительное ожидание или откладывание на неопределенный срок достижения цели приводит