

Исследование успешности, как компонента эффективности в индивидуальных видах спорта

Научный руководитель – Татарко Александр Николаевич

Кушнирук Анастасия Владимировна

Аспирант

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва,
Россия

E-mail: kushniruk.anastasiya@gmail.com

Одной из приоритетных задач спортивной психологии является изучение того, что делает спортсмена чемпионом на долгие годы. Принимая во внимание, что в некоторых видах спорта Олимпийские игры бывают лишь раз, а подготовка занимает годы, вопрос изучения и предсказания спортивной эффективности стоит остро [2].

В литературе последних лет существует три конкурирующих и схожих термина - результативность, успешность и эффективность [1]. В данной работе мы постараемся их развести. Результативность была предметом изучения спортивных наук несколько декад. Результативность - объективные количественные показатели: победы на соревнованиях, показатели скорости, силы и тд [1]. Вскоре ученые поняли, что показатели результативности имеют низкую предсказательную валидность успехов и неудач спортсменов на предстоящих соревнованиях. Так ввели понятие успешности - замеры результатов и их временная перспектива, показатели спортивного роста: освоение новых элементов, усложнение техники, ранг соревнований и др [2]. Данная шкала обладает большей чувствительностью, однако, встала проблема методологического характера - единого опросника нет, критерии каждого вида спорта специфичны, исследования становятся громоздкими и узкоспециализированными. Над решением этой проблемы работали несколько ученых - Л.Ф. Беркман, Л.Н. Данилина и Н.А. Батулин [2]. Они разработали критерии для индивидуальных видов спорта, объединяя их по группам - параллельные, контактные и художественные. Мы пошли дальше и создали по их критериям опросник для всех индивидуальных видов спорта ($\alpha=0,889$).

В последние годы спортивные психологи приходят к выводу, что физиологические показатели успешности не имеют значения без включения психологических показателей. На соревнования высокого ранга попадают спортсмены, имеющие схожие, максимальные физические показатели, наиболее важную роль в том, кто победит играют психологические характеристики [2]. Ранее исследователи проводили корреляционные исследования, сейчас ученые включают психологические характеристики в единую модель с показателями успешности. На данный момент недостаточно исследований по данной теме и нет единого мнения какие конструкторы войдут в модель [1]. Спортивные психологи следуя за коллегами из организационной психологии, назвали модель эффективностью. Эффективность профессиональной деятельности - это способности и стремления человека выполнять свою профессиональную деятельность с наименьшими издержками и максимальными результатами в течении длительного времени [4].

Мы в своем исследовании эффективности спортивной деятельности ввели несколько переменных: успешность, индивидуальный социальный капитал (ИСК); длительность занятий данным спортом и возраст. ИСК - это доступ человека к ресурсам, которые человек может активировать при необходимости. Компоненты ИСК включают в себя размер социальных связей, эмоциональную и ресурсную поддержку, а также сильные и слабые связи

[5]. Сильные связи - связи с людьми, которые он поддерживает сильнее и чаще, как правило друзья, коллеги, семья. Слабые связи - знакомцы, общение с которыми имеет меньшую близость и частоту [5].

В нашем исследовании приняли участие 150 спортсменов индивидуальных видов спорта (МС и КМС). Успешность мы измеряли созданным нами опросником успешности в индивидуальных видах спорта. Компоненты ИСК мы измеряли с помощью опросников, модифицированных под спортивную деятельность: опросники Мартина Ван дер Гаага для измерения размеров социальных связей, эмоциональной и ресурсной поддержки [6]; сильные и слабые социальные связи мы измеряли с помощью методики Марседена и Кэмпбелла [6]. Мы использовали 6-балльную шкалу Лайкерта, так как она наиболее чувствительна.

Нами были получены следующие результаты:

Есть положительная корреляция между успешностью в спорте и количеством социальных связей ($r=0,55$, $p=0,001$). Существует положительная связь между успешностью в спорте и ресурсной поддержкой спортсмена ($r=0,42$, $p=0,001$).

Регрессионные модели с демографическими показателями в качестве модератора показали:

1. Возраст имеет положительную корреляцию с сильными связями ($r=0,27$, $p=0,05$), которые позитивно связаны с успешностью в спорте ($r=0,14$, $p=0,05$). Возраст негативно влияет на эмоциональные ресурсы ($r=-0,25$, $p=0,001$), что отрицательно связано с успешностью ($r=-0,14$, $p=0,001$).

2. Длительность занятий спортом позитивно связана с сильными связями ($r=0,22$, $p=0,005$), что позитивно влияет на успешность ($r=0,13$, $p=0,005$). Она негативно коррелирует с размером социальных связей ($r=-0,52$, $p=0,005$), что позитивно взаимосвязано с успешностью ($r=0,22$, $p=0,005$).

Таким образом ИСК взаимосвязан с успешностью, однако, мы не можем сказать влияет ли успешность на количество социальных связей и наличие ресурсной поддержки или наоборот. Модели с модерацией результаты говорят о более прямой связи - с возрастом спортсмен укрепляет сильные связи, что увеличивает его успешность. Однако, с возрастом спортсмен все меньше получает эмоциональную поддержку, что негативно влияет на успешность. Длительность занятий спортом способствует укреплению сильных связей, что укрепляет успешность и негативно влияет на размер социальных связей, что увеличивает его успешность.

Главным выводом исследования считаем, что модель эффективности должна быть уточнена. Учитывая, что снижение эмоциональной поддержки снижает успешность спортсменов, мы вводим в модель понятие жизнестойкости - способность личности выдерживать стрессовую ситуацию, не снижая успешность деятельности [3]. Считаем необходимым добавить факторы снижения успешности, как травмы, перетренированность и переутомление.

Источники и литература

- 1) Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. М.: АКАДЕМИА, 2000. – 288с.
- 2) Карбышева, Т.В., Обенлог, Е.В., Определение эффективности подготовки легкоатлетов-спринтеров 10-13 лет с учетом стиля руководства. Вестник ТГПУ, 3(35), 2003. С.86-90
- 3) Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
- 4) Duda, J.L. (1992). Goal perspectives in sport. In G.C. Roberts (Ed.), Motivation in sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics. 4(2). Doi:10.2466/pms.2001.92.2.527

- 5) Tatarko A., Schmidt P. Individual Social Capital and the Implementation of Entrepreneurial Intentions: The case of Russia. *Asian Journal of Social Psychology*, 2016, 19.1. p.76-85
- 6) Van Der Gaag, M. Snijders, T., Proposals for the measurement of individual social capital. Flap, H. & Volker B. (eds.) "Creation and returns of Social Capital." London: Routledge, 2003