

## **ВЪЗРАСТОВИ ОСОБЕНОСТИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКАТА ПОДГОТОВКА ПРИ СЪСТЕЗАТЕЛКИ ПО ХУДОЖЕСТВЕНА ГИМНАСТИКА**

**Мария Кънчева**  
*КХГ „Левски-Триадица“ – София*

**Резюме.** Художествената гимнастика е социалнозначим спорт в България, с големи очаквания и популярност. Традициите, които имаме, задължават да търсим все по-добро развитие на нашите състезатели. Психологическата подготовка е съществен компонент от спортната реализация и за нас представлява изследователски интерес как да бъде планирано развитието им в цялата спортна кариера.

Целта на нашето изследване е да разкрием различия, чрез които да се оптимизира психологическата подготовка във възрастов аспект при състезателки по художествена гимнастика. Изследвани са 124 състезателки, разделени в три възрастови групи. Използвана е комплексна методика, която включва: 1) Спортномотивационна скала на Л. Пелетие и кол. (L. Pelletier & col. 1995); 2) Тест за изследване на спортна увереност – (TSCI; Vealy, 1986), адаптиран от Ж. Желязкова, Е. Савчева, 2008; 3) Методика за изследване на Аз-ефективността в спорта (Т. Янчева, Цв. Мишева-Алексова, 2006); 4) Тест за изследване на стратегии за представяне – (TOPS), Thomas, Murphy, & Hardy, 1990; 5) Скала за изследване на Мултидименсионалния перфекционизъм в спорта – (Frost-MPS), на Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate (1990).

Данните разкриха определена възрастова динамика при стратегиите за представяне. Налице са значими различия по фактора възраст при автоматизация, състезателна активация, вътрешен диалог на състезание, позитивно мислене и целеполагане по време на тренировка.

**Keywords:** sports confidence, self-efficiency, psychological training, internal and external motivation

В съвременното общество все по-често се говори за нереализираните психични възможности на човека. Обсъжда се наличието на вътрешна енергия, с чието „отключване“ ще се овладеят нови познания и умения извън технологичния прогрес. Проблематика в спорта вече са не само психологическите параметри на провеждания учебно-тренировъчен процес, а как те да допринесат за успешна реализация.

Художествената гимнастика не е от спортовете с типичен състезателен характер, търсещ максимално изразяване на двигателно качество в пряка борба с противника. Тя е по-близка до изкуството, защото под музикален съпровод, единствено с езика на тялото, се разказват истории и се описват чувства. Според Н. Хаджиев (1979) характерно за художествената гимнастика е динамичната цялост на движенията, която изразява непрекъснатост, последователност и слятост в условията на сложната координация. Авторът посочва красотата на движенията като главна особеност на спорта. „Пластичността, грациозността и изразителността са фактори, които влияят върху формирането на естетическия вкус, навици и умения“ (Н. Хаджиев, 1979). Всички знаем, че е изключително популярна в България, че нашата школа е една от водещите в света. Хората се възхищават на красотата, финеса, чара и грацията, които тя носи. Част от тях записват децата си с мечтата и те един ден да бъдат шампиони, други – за да се развиват телата им хармонично. Малко от тях обаче осъзнават как спортът развива хармонично и умовете им. Художествената гимнастика възпитава естетични и емоционални качества. Учи момичетата от малки на дисциплина, самоконтрол, трудолюбие и отговорност.

Нашият изследователски интерес беше породен от характерната за художествената гимнастика ранна специализация. Тя е спорт, в който деца на 9 години вече се състезават, на 12 са част от националния отбор, на 15 е ясно дали те ще имат шанса да участват в големи състезания.

Целта на нашето изследване е да разкрием различия, чрез които да се оптимизира психологическата подготовка във възрастов аспект.

Обект на нашето изследване бяха 124 състезателки на възраст от 11 до 23 години със спортен стаж от 2 до 16 години. От тях 41 са девойки младша възраст (ДМВ) – 11 – 12 г., 51 са девойки старша възраст (ДСВ) – 13 – 15 г., и 32 са жени – над 16 г.

За реализиране на нашите цели използвахме следната методика:

1. Спортномотивационна скала на Л. Пелетие и кол. (L. Pelletier & col. 1995), адаптирана за български условия от Муховски (2004), разделена в 7 субскали – вътрешна мотивация за познание, вътрешна мотивация за постижение, вътрешна мотивация за изпитване на стимулация, външна мотивация на осъзнато отъждествяване, външна мотивация на неосъзнато обективизиране, външна мотивация чрез социума и амотивация.

2. Скала за диагностика на спортната увереност на Вийли (1986), адаптирана за български условия от Ж. Желязкова и Е. Савчева (2008).

3. Методика за изследване на Аз-ефективността в спорта (Т. Янчева и Цв. Мишева, 2005). Скалата включва две субскали – Аз-ефективност (убеждението, че ще успееш в бъдеще) и себепрепятстване (създаване на задръжки и пречки за успешната бъдеща дейност).

4. Тест за изследване на стратегии за представяне на Томас, Мърфи и Харди (Thomas, Murphy & Hardy, 1999), адаптиран в български условия от Ж. Желяз-

кова-Койнова, Е. Савчева, В. Йорданова като „Тест за изследване на стратегии за постижение“ (2010). Скалата е разделена на две групи (състезание и тренировка), включващи по 8 субскали: целеполагане; автоматизация; емоционален контрол; представи; активация; вътрешен диалог; релаксация; позитивно мислене (само за състезание); контрол на вниманието (само за тренировка).

5. Многофакторна скала за изследване на перфекционизма в спорта на Фрост, Мартенс, Лахарт и Розенблейт (Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990), адаптирана в български условия от Т. Янчева (2009), разделена в 6 субскали: лични стандарти; притеснения от грешки; съмнение в действията; родителска критика; родителски очаквания; организираност.

6. Статистически методи за обработка на данните. Резултатите са обработени с програмния пакет SPSS – вариационен анализ; сравнителен анализ.

За по-доброто реализиране на нашите цели е важно да разгледаме различията от спортно-техническа и социална гледна точка в трите възрасти. ДМВ е възрастта, в която за първи път се включва пълна програма от четири съчетания. Състезателките разучават и усъвършенстват голям обем упражнения с тяло и уред. Зависими са от възможността на родителите да ги водят редовно на тренировка. Това ги прави любопитни към новите неща, мечтаят за големи успехи и са силно зависими от заобикалящите ги хора.

При ДСВ започват селекциите за сформирание на отборите за големи състезания и състезателката се сблъсква осезаемо с трудностите на художествената гимнастика (изисквания за определена визия, субективизъм, големи натоварвания). Това е възрастта, в която се наблюдава значително физиологично развитие и поради това рискът от травматизъм е по-голям. Те лесно се поддават на външни влияния от свои връстници, по-дълбоко преживяват резултатите. Често се обиждат от направената им критика, понякога демонстрират пренебрежение към мнението на възрастните, трудно поддържат положителното си настроение по време на работа и невинаги приемат достатъчно сериозно поставените им задачи. При някои мечтите стават все по-реални, други се отказват от своите. Често имат нужда да бъдат насърчени, за да продължат да вярват в себе си и да се борят.

Жените са гимнастички с изграден стил, техническите им умения с тяло и всички уреди са на високо ниво. От една страна, имат необходимите опит и умения, за да бъдат успешни в своята дейност, от друга – отговорностите при тях са по-големи. При тази група можем да говорим и за професионално отношение към извършваната дейност. Те биха могли активно да участват в управлението и планирането на тренировъчния процес, да определят сложността на представяните от тях композиции и да тренират максимално ефективно, с висока плътност и умерена продължителност. Логично, изискванията от спортно-техническото ръководство към тях са по-високи. Очакват се стабилни резултати, не се допускат оправдания при ниско ниво на подготовка. Често те са пример за подражание на по-малките и помагат при тяхната подготовка.

### Резултати от направеното изследване

Мотивацията е съществен компонент на активността на спортиста. Тя определя в голяма степен характера и насочеността на усилията и по този начин се явява важна предпоставка за подготовката и реализацията на гимнастичките. „Мотивацията е амбицията да бъде изпълнена поставена задача“ (МакГрал-Хил (McGraw-Hill), 2002). В този смисъл, познаването и адекватното управление на мотивацията са важен аспект в дейността на треньора.

„Мотивацията определя количествените и качествените параметри на активността и на поведението на спортиста, „пречупвайки се“ по своеобразен начин чрез формираната самооценка като трайно ядро на самосъзнанието като определена личностна особеност“ (Н. Попов, 1988, цитиран по Ю. Мутафова-Заберска, 2004).

Спортномотивационна скала на Л. Пелетие (L. Pelletier & col. 1995) изследва мотивацията на личността в нейните два аспекта – вътрешна (ВМ) и външна (ВнМ). Включва седем подскали:

- ВМ за познание – показва склонността към любопитство, желанието на личността да проучва нови неща, да знае и разбира всичко около себе си;

- ВМ за постижение – водеща, ефективна мотивация, определяща ориентацията при изпълнението на задачата;

- ВМ за изпитване на стимулация – желание да бъдат получени усещания (напр. сензорни удоволствие, естетически опит, забавление и вълнение) от участието в дейността;

- ВнМ на осъзнато отъждествяване – личността оценява важността на дейността и може да направи избор – активността може да е резултат от лични цели и е вътрешнорегулирана;

- ВнМ на неосъзнатото обективизиране – породена е от фактори в заобикалящата среда, тук активността не е резултат от изпитвана необходимост, а по-скоро от усещане за вина, натиск или безпокойство;

- ВнМ чрез социума – водещите фактори са материалните награди или различни ограничения, наложени от други;

- Амотивация – седма, допълнителна скала. „Тази форма на мотивация, е доста сходна с понятието за безпомощност“ (Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978 цит. по Pelletier & col., 1995). Тя се наблюдава, когато усилието не корелира с резултата.

„Вътрешната мотивация е свързана с позитивни последствия (по-ниско ниво на отегчение, повече усилия и намерение да продължи физическата дейност в бъдеще), докато външната и амотивацията са предпоставки за отегчение“ – Н. Нтоуманис (N. Ntoumanis), 2007.

Направеният сравнителен анализ според възрастовата група не показва статистически значими различия (табл. 1). От това следва, че възрастта не е определяща за нивото на мотивация. Бихме могли да разгледаме разликите в абсолютните стойности на получените резултати като тенденции (табл. 1, фиг. 1).

По-обстойното обсъждане на проблема може да установи някои различия, които според нуждите на състезателките да подпомогнат управлението на мотивацията в различните възрасти.

Желанието да изучават нови неща е най-силно изразено при ДСВ. Това е единственият тип мотивация, който е с най-високи стойности при тази група. Предполагаме, че това се дължи на факта, че състезателките все още търсят средства да се развиват и не разчитат само на придобитите умения за своята реализация. От една страна, те са достатъчно големи, за да използват придобития опит и сами да се усъвършенстват чрез стремеж да научават нови упражнения, от друга – са достатъчно малки и не мислят, че капацитетът им от умения е достатъчен за ефективна реализация.

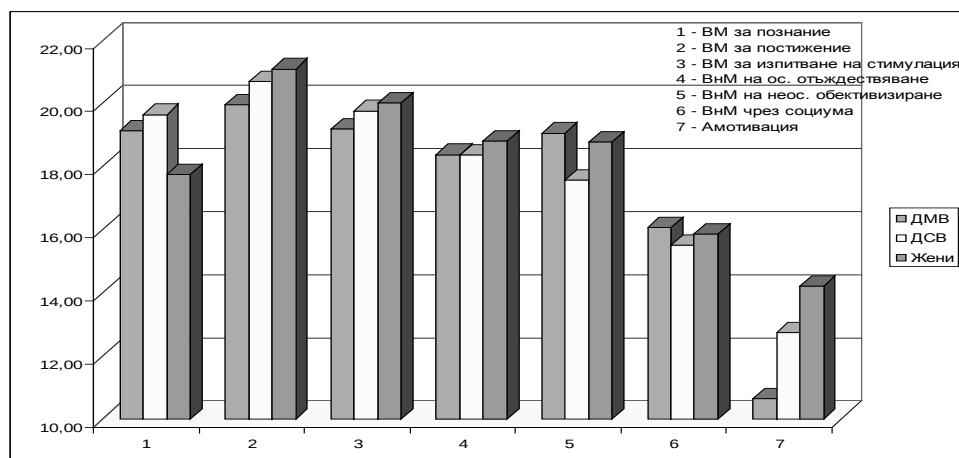
Останалите подскали, характеризиращи вътрешната мотивация и най-близката до тях външна – осъзнато обективизиране, са с най-високи стойности при жените. Натрупаният опит и по-добрата способност за саморегулация по всяка вероятност определят тези стойности. Те търсят реализация на труда си на база придобити вече умения, което най-вероятно им носи по-голяма сигурност при представяне. Трябва да се отчете фактът, че в тази възраст са останали да се занимават състезателки с високи спортни постижения или силно обичащи спорта и поради това удоволствието от извършваната дейност е с високи стойности при тях. ВМ за постижение е характерна за личности, които изпитват удовлетворение, когато се опитват да изпълнят или да създадат нещо трудно. Спецификата на спортното състезание е точно в това да бъдат преодолявани трудности и да се достига определено ниво. Изпитват стимулация от вълнуващите преживявания, които им предлага спортът. Външната мотивация на осъзнатото отъждествяване се поражда от желанието да бъдат конкурентоспособни, от чувството, че тяхното участие допринася за личностното им развитие и израстване. Състезателките разглеждат сложността на съчетанията си спрямо преките съперници и търсят начин да се отличат от общото. Това за тях е по-важно от тренирането на нови умения и се възприема като майсторско усъвършенстване.

Аналогично другите два фактора, характеризиращи външната мотивация, са най-изразени при ДМВ. Те се чувстват засрамени, когато не успеят, и са щастливи, когато получат признание от значим за тях човек. Наградите ги стимулират. Интересно е, че жените са с по-близки стойности до тях, отколкото ДСВ. В предишни наши изследвания (2005, 2006) установихме различни аспекти, затрудняващи подготовката в тази възраст. Получените резултати разкриват, че ДСВ е групата, на която може да се окаже най-малко родителско, треньорско или друг вид външно влияние.

Амотивацията нараства с напредването на възрастта. Това е нормално предвид факта, че спортът е дейност, чието практикуване е тясно обвързано с физическата дееспособност.

**Таблица 1.** Резултати от изследване на мотивацията по възрастови групи

| Показател                     | Xmin |     |      | Xmax |     |      | $\bar{X}$ |       |       | S    |      |      | F    | P (F)% |
|-------------------------------|------|-----|------|------|-----|------|-----------|-------|-------|------|------|------|------|--------|
| Възраст                       | ДМВ  | ДСВ | Жени | ДМВ  | ДСВ | Жени | ДМВ       | ДСВ   | Жени  | ДМВ  | ДСВ  | Жени |      |        |
| ВМ за познание                | 9    | 8   | 8    | 28   | 28  | 28   | 19,13     | 19,66 | 17,76 | 4,18 | 5,26 | 5,28 | 1,30 | 72     |
| ВМ за постижение              | 12   | 5   | 14   | 28   | 28  | 28   | 19,97     | 20,70 | 21,10 | 4,17 | 5,67 | 4,21 | 0,43 | 35     |
| ВМ за изпитване на стимулация | 9    | 9   | 13   | 28   | 27  | 28   | 19,19     | 19,77 | 20,03 | 4,98 | 5,00 | 3,92 | 0,25 | 22     |
| ВНМ на ос. отъждествяване     | 8    | 9   | 9    | 28   | 28  | 25   | 18,39     | 18,36 | 18,83 | 5,5  | 5,37 | 3,72 | 0,09 | 8      |
| ВНМ на неос. обективизиране   | 6    | 4   | 9    | 28   | 27  | 28   | 19,06     | 17,57 | 18,79 | 4,57 | 6,09 | 4,50 | 0,88 | 58     |
| ВНМ чрез социума              | 5    | 4   | 6    | 28   | 26  | 22   | 16,06     | 15,52 | 15,86 | 5,66 | 5,79 | 3,94 | 0,10 | 10     |
| Амотивация                    | 4    | 5   | 4    | 28   | 28  | 28   | 10,65     | 12,75 | 14,21 | 4,40 | 6,06 | 6,80 | 2,83 | 94     |



**Фигура 1.** Стойности на мотивацията по възрастови групи

Увереността е друг компонент, влияещ съществено на спортния резултат. Тя е „вярата или степента на сигурност на индивидите относно способността

им да постигнат успехи в спорта“ (Вийли, 1986, цитирано по Ж. Желязкова и Е. Савчева). Увереността, че проведените тренировки и натрупаните умения ще доведат до желаната реализация, е сред основните подбудители за активността на състезателките. Когато гимнастичката вярва в успешния край, изпълнява смело, емоционално и с лекота своите съчетания на състезание. Подхожда с по-положителна нагласа към нови и сложни упражнения на тренировка. При субективен спорт, какъвто е художествената гимнастика, високата увереност не носи само вътрешно спокойствие на спортиста, но може да повлияе на съдиите и публиката при възприемане на изпълнението.

„Увереността във възможностите за постигане на по-високи постижения и победа има емоционален, волеви и познавателен компонент. Емоционалните компоненти на увереността са радост, задоволство, повишена бодрост, жизненост, подем и желание да се изпълнява дадена дейност. Волевите компоненти са: повишена готовност и стремеж за по-високи постижения, за по-активни действия, за влагане по-големи волеви усилия, а също така самият конкретен начин на действие, като избор на по-голяма цел, наличие на решимост и др.“ (Е. Генова, 1964).

Анализът на резултатите от нашето изследване разкрива, че средната стойност за всички изследвани лица е  $\bar{x}=76,52$  (табл. 2), което е под установената от Ж. Желязкова и Е. Савчева средна стойност за спортисти –  $\bar{x}=83,22$ . Понижената увереност може да се дължи, от една страна, на ниската възраст на практикуващите, от друга – на субективността на спорта, външните влияния като оценка на треньора, мнение на родители и приятели. Субективна е от гледна точка на това, че всеки човек има различна представа и критерии за реализация и се самооценява на тази база. В спорта тя се подпомага от постигнатите резултати, положителната оценка на треньора, изпълнение на плана и подкрепа от други лица. Постоянно безпокойство, негативни мисли и очаквания, постоянно критични оценки от другите и нереализирани резултати предразполагат към загуба на увереност. Независимо от влиянието на външните и вътрешните фактори увереността е съществена предпоставка за желанието да водиш борба и да се доказваш.

**Таблица 2.** Резултати от изследване на спортната увереността

| Показател | n  | Xmin | Xmax | $\bar{x}$ | S     | V% | As    | Ex     |
|-----------|----|------|------|-----------|-------|----|-------|--------|
| Увереност | 91 | 48   | 111  | 76,52     | 14,92 | 20 | 0,153 | -0,561 |

Анализът на данните по фактора възраст (табл. 3) разкрива близки стойности за трите сравнявани групи, което означава, че увереността не се влияе от него.

**Таблица 3.** Резултати от изследване на спортната увереността по възрастови групи

| Показател | Xmin | Xmax | $\bar{X}$ | S     | V % | F    | P (F) % |
|-----------|------|------|-----------|-------|-----|------|---------|
| ДМВ       | 52   | 109  | 77,16     | 15,40 | 20  | 0.31 | 3       |
| ДСВ       | 48   | 111  | 76,17     | 14,61 | 19  |      |         |
| Жени      | 50   | 105  | 76,18     | 16,16 | 21  |      |         |

„Аз-ефективността се свързва с оценката на това доколко добре човек може да действа в специфична среда. Самоефективността е представата на човек за своите способности да действа успешно в конкретни ситуации“ (Т. Янчева, 2004). Себепрепятстването сигнализира за склонността на човек да поставя сам пред себе си бариери. При равни физически възможности това са фактори, които биха повлияли крайния резултат. Т. Янчева (2004) обсъжда и другата страна на проблема – притежаваните умения и способността те да се използват при различни обстоятелства не са еднозначни.

Получените резултати според фактора възраст са представени в табл. 4. Средните стойности са, както следва: Аз-ефективност – ДМВ  $\bar{X}=45,10$ ; ДСВ  $\bar{X}=43,96$ ; жени  $\bar{X}=44,55$ ; себепрепятстване – ДМВ  $\bar{X}=24,90$ ; ДСВ  $\bar{X}=24,93$ ; жени  $\bar{X}=24,38$ . Както сочат данните, при ДСВ отново се наблюдават по-негативни тенденции. Те не са статистически значими, но са още един сигнал за специалистите, че тук психологическата подготовка трябва да се провежда много прецизно. В тази възраст забелязваме спад на показателя Аз-ефективност, който леко се покачва при жените, но не достига първоначалните си стойности, както при ДМВ. Според нас е необходимо да бъдат намерени адекватни стимули и подкрепители, които да изграждат увереност в личните способности и бъдещите успехи по време на цялото израстване на спортиста.

**Таблица 4.** Резултати от изследване на Аз-ефективността по възрастови групи

|           | Xmin |     |      | Xmax |     |      | $\bar{X}$ |       |       | S    |      |      | F    | P (F) % |
|-----------|------|-----|------|------|-----|------|-----------|-------|-------|------|------|------|------|---------|
|           | ДМВ  | ДСВ | Жени | ДМВ  | ДСВ | Жени | ДМВ       | ДСВ   | Жени  | ДМВ  | ДСВ  | Жени |      |         |
| Аз-ефект. | 32   | 30  | 38   | 55   | 55  | 54   | 45,10     | 43,96 | 44,55 | 5,58 | 5,23 | 4,31 | 0,39 | 32      |
| Себепр.   | 14   | 12  | 13   | 37   | 34  | 37   | 24,90     | 24,93 | 24,38 | 6,40 | 5,40 | 6,39 | 0,08 | 8       |

Стратегиите за представяне подпомагат успешната реализация, която е целта на всеки спортно-състезателен процес. Той включва два аспекта –



тренировка и състезание. Задачите са специфични за всеки от тях и имат решаващо значение за реализацията на спортиста. Томас, Мърфи и Харди (Thomas, Murphy & Hardy, 1999) разработват тест за изследване на стратегии за представяне, чрез който е възможно да бъдат проследени различни аспекти, подпомагащи успешното представяне. Получените резултати могат да бъдат добра основа и за оптимизиране на прехода между тренировка и състезание след установяване на резултатите за състезателките по художествена гимнастика. „Можем да подобрим развитието на спортиста, като използваме състезанието като мощен мотиватор, ценна стратегия за подобряване на неговите уменията, начин да развием позитивни черти на характера, средство за подобряване на сътрудничеството и състезателните умения. Състезанието мотивира най-добре, когато е малко над нивото на спортиста, максимизира контрола върху качеството, стремежът за съвършенство е най-висшата цел и треньорът е отделил време и усилие спортистите да усъвършенстват уменията си (L. Hardy & col.,1996).

Направеният сравнителен анализ според възрастта на изследваните лица (табл. 5, фиг. 2) разкрива значими различия при автоматизация  $P=100\%$ , състезателна активация  $P=95\%$ , вътрешния диалог на състезание  $P=97\%$ , позитивното мислене  $P=97\%$  и целеполагане по време на тренировка  $P=99\%$ . Автоматизацията е с най-високи стойности при жените ( $\bar{X}_c=10,23$ ,  $\bar{X}_{тр}=12,42$ ), а активацията, позитивното мислене и целеполагането при ДМВ ( $\bar{X}_{акт.}=14,00$ ,  $\bar{X}_{п.м.}=16,73$ ,  $\bar{X}_{цел.}=15,39$ ). Вътрешният диалог е с най-ниска стойност при ДСВ  $\bar{X}=12,88$ .

**Таблица 5.** Сравнителен анализ на стратегиите за представяне според възрастта

|            |              | Xmin |     |      | Xmax |     |      | $\bar{X}$ |       |       | S    |      |      | F    | P(F) %     |
|------------|--------------|------|-----|------|------|-----|------|-----------|-------|-------|------|------|------|------|------------|
|            |              | ДМВ  | ДСВ | Жени | ДМВ  | ДСВ | Жени | ДМВ       | ДСВ   | Жени  | ДМВ  | ДСВ  | Жени |      |            |
| Състезание | Цел.         | 8    | 8   | 12   | 17   | 17  | 17   | 14,03     | 13,8  | 14,35 | 2,08 | 2,09 | 1,33 | 0,65 | 48         |
|            | Авт.         | 4    | 4   | 4    | 14   | 17  | 17   | 7,18      | 7,96  | 10,23 | 2,73 | 3,34 | 4,04 | 6,08 | <b>100</b> |
|            | Ем. контрол  | 4    | 4   | 5    | 15   | 17  | 17   | 8,67      | 9,55  | 9,53  | 2,89 | 3,1  | 2,36 | 1,10 | 66         |
|            | Предст.      | 5    | 4   | 4    | 20   | 19  | 18   | 13,03     | 12,06 | 11,97 | 3,66 | 4,06 | 3,34 | 0,89 | 58         |
|            | Акт.         | 8    | 8   | 6    | 20   | 19  | 20   | 14,00     | 12,49 | 13,03 | 3,28 | 2,69 | 2,59 | 3,03 | <b>95</b>  |
|            | Вътр. диалог | 6    | 5   | 6    | 20   | 20  | 20   | 14,55     | 12,88 | 15,13 | 3,49 | 4,14 | 3,07 | 3,67 | <b>97</b>  |
|            | Релакс.      | 6    | 7   | 8    | 17   | 18  | 19   | 11,55     | 12,14 | 13,1  | 2,95 | 2,57 | 2,39 | 2,15 | 88         |
|            | Поз. мисл.   | 13   | 7   | 8    | 20   | 20  | 20   | 16,73     | 15,1  | 15,87 | 1,81 | 3,06 | 2,67 | 3,71 | <b>97</b>  |

|            |              |    |   |    |    |    |    |       |       |       |      |      |      |      |            |
|------------|--------------|----|---|----|----|----|----|-------|-------|-------|------|------|------|------|------------|
| Тренировка | Цел.         | 9  | 5 | 8  | 20 | 18 | 20 | 15,39 | 13,56 | 13,48 | 3,35 | 2,81 | 2,98 | 4,91 | <b>99</b>  |
|            | Авт.         | 5  | 6 | 7  | 15 | 16 | 18 | 9,97  | 10,63 | 12,42 | 2,76 | 2,64 | 2,62 | 6,18 | <b>100</b> |
|            | Ем. контрол  | 8  | 5 | 10 | 17 | 18 | 16 | 11,76 | 12,61 | 12,83 | 2,41 | 2,7  | 2,04 | 1,78 | 83         |
|            | Предст.      | 4  | 4 | 6  | 18 | 18 | 16 | 11,85 | 10,78 | 10,77 | 3,21 | 3,78 | 2,79 | 1,19 | 69         |
|            | Акт.         | 6  | 5 | 8  | 16 | 20 | 17 | 11,48 | 10,85 | 11,74 | 2,72 | 2,92 | 2,29 | 1,36 | 74         |
|            | Вътр. диалог | 7  | 4 | 8  | 19 | 19 | 20 | 13,76 | 13,61 | 14,77 | 3,5  | 3,72 | 2,91 | 0,82 | 56         |
|            | Релакс.      | 4  | 4 | 4  | 18 | 19 | 17 | 10,22 | 9,65  | 10,45 | 3,71 | 3,5  | 3,47 | 0,38 | 32         |
|            | Контр. вн.   | 10 | 7 | 9  | 20 | 20 | 20 | 15,06 | 14,35 | 14,26 | 2,32 | 3,24 | 2,99 | 0,78 | 54         |

Автоматизацията на състезание е скалата с най-ниски средни стойности ( $\bar{X}_{\text{дмв}}=7,18$ ,  $\bar{X}_{\text{дсв}}=7,96$ ,  $\bar{X}_{\text{ж}}=10,23$ ) и това се разминава с налаганото мнение за ефективна подготовка по художествена гимнастика, където се счита, че автоматизацията на движенията носи най-голяма сигурност по време на изпълнение. По-високите установени стойности за тренировка по всяка вероятност се дължат на особеностите на тренировъчния процес и спецификата на художествената гимнастика – голям брой повторения, водещи до монотонност. Най-вероятно тенденцията за автоматизиране на движенията по време на тренировка е част от същността на тренировъчния процес, но на състезание гимнастичките разчитат и на активен мисловен контрол по време на изпълнение. Възможно е това да се дължи на нарастващата с бързи темпове сложност на спорта.

Способността за активация се изразява в способност за енергизиране – активация на тялото за подготовка за оптимално представяне. Тя изисква атлетите да се научат как да ускорят пулса и дишането си, да стимулират по-голям кръвен поток към мускулите си и да подобрят мозъчната си активност. Ползата от активацията е контролиране на свръхвъзбудата, подобряване на концентрацията и засилване на увереността. Изборът за енергизиране се базира на субективни критерии, като степен на комфорт, персонална ефективност, лекота на употреба, удовлетвореност (L. Hardy & col.,1996). Логично тези умения се придобиват с напредване на възрастта. Но резултатите показват, че по-малките състезателки също съумяват да се мобилизират във важни за тях моменти. Отдаваме това на естествената радост при тях, породена от възможността да участват на състезание. Активацията включва умението да бъде положено необходимото старание независимо от обстоятелствата, а при тях желанието да получат висока оценка от значимите за тях хора също подпомага този процес.

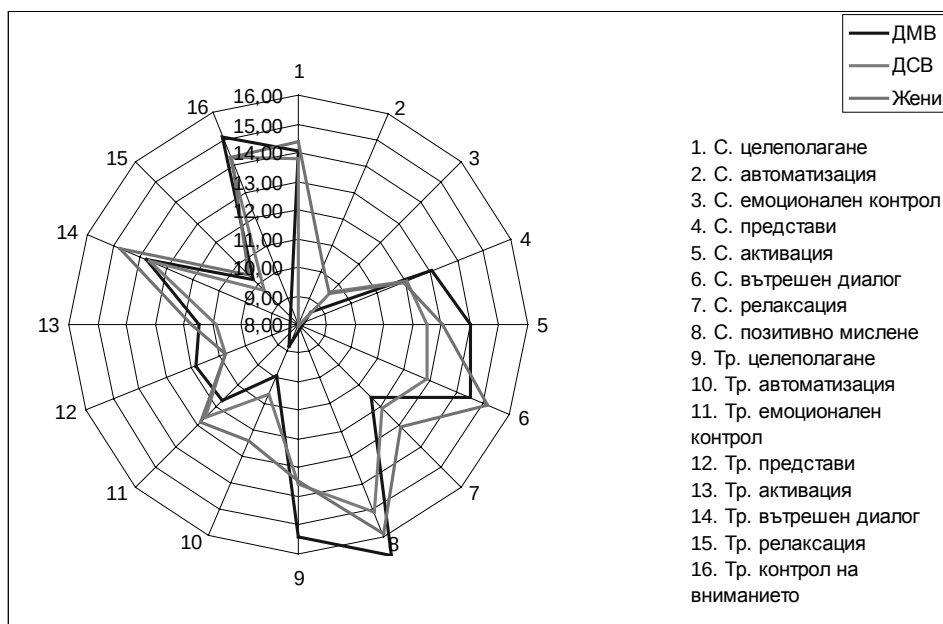
Позитивното мислене е скалата с установени най-високи средни стойности  $\bar{X}_{\text{дмв}}=16,73$ ,  $\bar{X}_{\text{дсв}}=15,10$ ,  $\bar{X}_{\text{ж}}=15,87$ . То се разглежда само за състезателния процес и е свързано със способността да вярваш в успешния резултат от действията. При състезателите с по-малко опит емоциите, настроението,

очакването са с голям положителен заряд. С напредване на възрастта се увеличава отговорността, значимостта на резултата и оттам – посоката на мислене. От друга страна, умението на спортиста да открива градивното дори в неуспеха, му помага да се справя с трудностите и да вярва в своето усъвършенстване. Получените резултати разкриват, че състезателките оценяват важността на положителната емоционална нагласа. Тя подпомага желанието за борба и увеличава удоволствието от извършваната дейност.

Целеполагането, като процес, е в основата на добрата мотивация. То осмисля полаганите усилия и подпомага процеса на усъвършенстване. Според Л. Харди и кол. целите са тези, които дават на спортистите посоката и им предоставят стандарт, за да измерват успеха си. Подобряват фокуса, концентрацията и самоувереността. Реалистичните цели са важна стратегия за управление на стреса, поддържане на положителна умствена нагласа, оптимизъм, умения, техника, стратегии (L. Hardy, G. Jones, D. Gould, 1996). При малките целите по време на тренировка обикновено са наложени. Те са прости, конкретни и са свързани с обучението на децата. Поставянето и изпълнението на задачи по време на тренировка и състезание е в основата на спортно-състезателния процес. Възможно е и в двата процеса да съществуват както оперативни, така и дългосрочни цели. Оперативните цели обикновено са обвързани със заучаването и изпълнението на конкретно упражнение или с друг детайл от съчетанието. Разлика може да има в дългосрочните цели. На тренировка в далечен план често се изисква реализирането на определени умения и достигане на спортно майсторство. За състезание по-далечните цели са обвързани с определен спортен резултат и цялостното развитие на гимнастичката.

Насочеността на водения вътрешен диалог влияе върху настоящите мисли, които определят настроението, емоциите и по този начин се отразяват директно на представянето. По-високите стойности свидетелстват за преобладаващ позитивен диалог, а по-ниските – за негативен.

Първо има активиращо събитие, което поражда мислите, следват спортните очаквания и вярвания и накрая обстоятелствата – емоционални и поведенчески. Теорията показва, че стресът се провокира повече от очакванията, отколкото от самото събитие. Поради това е важно те да бъдат по-позитивни и продуктивни. Критиката е невъзможно да бъде задоволена, занижава се самооценката, уповава се на изкривени мисли, неправилни влияния и невъзможността да бъдат разделени фантазията от реалността (L. Hardy & col., 1996). Обуславяме занижените стойности при ДСВ със спецификата на възрастта – честа смяна на емоциите, несигурност в способностите, недоверие към заобикалящите ги хора. Способността да насочваш мислите си в определена посока или да водиш градивен, аналитичен вътрешен диалог, е от съществено значение за психическата активност, за регулацията на състоянията, поведението и действията на спортиста.



**Фигура 2.** Сравнителни стойности на стратегиите за представяне по възрасти

Проследените резултати ни позволяват да обобщим по възрасти, че ДМВ се отличават с високи стойности при целеполагане по време на тренировка. Децата на тази възраст приемат особено отговорно всичко изказано от треньора и пречупвайки го през собствения си мироглед, започват сами да го изискват от себе си. Допускаме, че изказаните по-прости и по-конкретни задачи към малките помагат те да възприемат всичко като свои важни цели и всекидневно да се стремят към усъвършенстване и признание от треньора. Би следвало с израстването на момичетата те да бъдат приучени да си самопоставят цели. Високи стойности при ДМВ има още при представите, активацията и вътрешния диалог по време на състезание. Това показва, че те са позитивно настроени, лесно визуализират представянето си и се стараят да направят най-доброто, на което са способни по време на състезание. Контролът на внимание по време на тренировка при ДМВ е най-голям. Това също е резултат от желанието им да разучават нови упражнения и да удовлетворят треньора. Най-ниски са стойностите за автоматизация. Те все още изпълняват всичко с усилие и не са достигнали спортно майсторство, което да им позволи да играят, без да контролират съзнателно това, което изпълняват.

Резултатите при ДСВ са колебливи (фиг. 2). Получените данни сочат, че целеполагането, активацията, вътрешният диалог и позитивното мислене по време на

състезание и активацията, вътрешният диалог и релаксацията по време на тренировка са с най-ниски показатели (табл. 5). С изключение на автоматизацията по всички други показатели са със стойности, близки до тези на жените. Получените резултати ни дават основание да предположим, че ДСВ трудно регулират поведението си при криза, но не могат да разчитат на автоматизация за доброто си представяне. Това не означава, че те са сигурни губещи, а че имат нужда от по-голямо внимание, за да реализират възможностите си, тъй като детският ентусиазъм вече си е отишъл, а зрелостта на професионалиста още не е достигната.

Жените се отличават със значимо по-добри показатели за автоматизация (табл. 5, фиг. 2). Емоционалният контрол, вътрешният диалог и умението за релаксация също са по-високи в сравнение с другите възрастови групи. Пониски стойности установяваме само при представите. Допускаме, че постигнатата автоматизация измества тренировката чрез визуализацията на по-заден план. Възможно е и липсата на подобна практика да е причина за това.

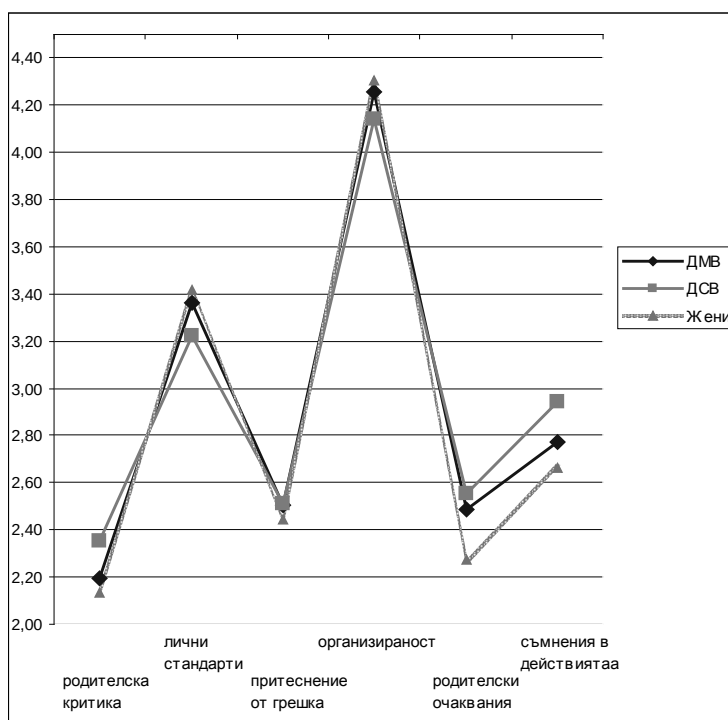
Перфекционизмът е „поставяне на нереалистично високи стандарти, съпътствани от свръхкритична самооценка“ (Фрост и кол. (Frost, Marten, Lahart & Rosenblate), 1990). Разглеждаме го като двуизмерен – позитивен и негативен. Към позитивния спадат личните стандарти и организираността, към негативния – родителските критики и очаквания, притеснението от грешка и съмненията в действията.

Анализът на получените резултати по фактора възраст установява, че няма разкрити статистически значими разлики и бихме могли да разглеждаме различията между отделните възрасти само като тенденции.

**Таблица 6.** Резултати от изследването на перфекционизма според възрастта

|                       | Xmin. |      |      | Xmax. |      |      | $\bar{X}$ |        |       | F    | P<br>(F)% |
|-----------------------|-------|------|------|-------|------|------|-----------|--------|-------|------|-----------|
|                       | ДМВ   | ДСВ  | Жени | ДМВ   | ДСВ  | Жени | ДМВ       | ДСВ    | Жени  |      |           |
| Родителска критика    | 1,00  | 1,00 | 1,00 | 4,33  | 4,50 | 3,33 | 2,19      | 2,35   | 2,13  | 1,01 | 64        |
| Лични стандарти       | 1,20  | 1,20 | 1,80 | 4,80  | 4,80 | 4,60 | 3,36      | 3,22   | 3,41  | 0,71 | 50        |
| Притеснение от грешка | 1,00  | 1,17 | 1,33 | 4,50  | 4,17 | 4,17 | 2,51      | 2,51   | 2,47  | 0,07 | 7         |
| Организираност        | 3,17  | 2,00 | 3,00 | 5,00  | 5,00 | 5,00 | 4,26      | 4,14   | 4,30  | 0,66 | 48        |
| Родителски очаквания  | 1,33  | 1,00 | 1,00 | 4,67  | 4,33 | 3,33 | 2,49      | 2,55   | 2,27  | 1,03 | 64        |
| Съмнения в действията | 1,33  | 1,50 | 1,83 | 4,17  | 4,17 | 4,00 | 2,77      | 2,94   | 2,66  | 1,75 | 82        |
| Общ перфекционизъм    | 66    | 73   | 71   | 136   | 148  | 124  | 102,12    | 103,10 | 99,96 | 0,32 | 27        |

Резултатите от нашето изследване разкриват, че подскалите, свързани с неадаптивния перфекционизъм, са с най-високи стойности при ДСВ, като същевременно тези, свързани с адаптивния, са най-ниски (фиг. 3). Получените резултати допълват профила на тази възрастова група. Значително физическо развитие, непълно овладяване на емоциите, тясна специализация и често върхова изява в художествената гимнастика, осъзнаване на субективизма в спорта, очаквания от родителите за избор между елитно училище и спорт са само част от факторите, които допълнително засилват неопределеността и съмненията. Детето невинаги е готово да се справи само, то няма необходимия житейски опит. Не може да бъде сигурно, че това, което иска, е най-доброто за него или пък че мечтите му са достижими. Нормално е да има нужда от насочване, но същевременно често възприема това като натиск. Умение на педагога е въпреки всички трудности да задържи детето в залата и да му помогне да продължи да се развива. Това е от решаващо значение за избора, който ще направи състезателката за бъдещето на своята спортна дейност.



Фигура 3. Стойности на перфекционизма по възрастови групи

Противоположна тенденция разкриват резултатите за възрастова група жени (табл. 6, фиг. 3). При тях се наблюдават най-високите стойности за адаптивен и най-ниските за неадаптивен перфекционизъм. Възможно е това да е резултат от многогодишната спортна дейност или личностите, притежаващи тези качества, да са по-издръжливи към натоварванията и изискванията на художествената гимнастика и те да са останали да практикуват спорта.

### **Изводи и препоръки**

Данните разкриват определена възрастова динамика при стратегиите за представяне. Налице са значими различия по фактора възраст при автоматизацията, състезателната активация, вътрешния диалог на състезание, позитивното мислене и целеполагането по време на тренировка. На тази база и според разгледаните тенденции бихме могли да очертаем следните предпоставки за оптимизиране на учебно-тренировъчния процес спрямо възрастта.

1. При най-малките гимнастички да се тренират контролът на вниманието, позитивният вътрешен диалог, целеполагането. Това би повишило психическата им активност по време на тренировка и развитието на необходимите психични качества от началото на състезателната им кариера.

2. При ДМВ да се започне съвременна работа за повишаване на вътрешната увереност, стабилизиране на самооценката, което би се отразило и на себепрепятстването. Това е възраст, в която трябва да се гради мотивация за постижение и усъвършенстване. Ограничаването на негативните параметри, както и справянето с прекомерните родителски очаквания би подпомогнало спортно-състезателната дейност.

3. При ДСВ да бъдат контролирани емоционалните състояния, вътрешният диалог, увереността и мотивацията. Това е възрастта, в която състезателките са най-лабилни и може да се стигне до крайни състояния, водещи до понижаване на резултатите или прекратяване на спортната дейност.

4. При възрастова група жени да бъде стимулирано желанието за учене и търсене на новото. У състезателките да се възпитава убеждението, че никога не е късно да бъдат усвоявани нови знания и умения.

### **ЛИТЕРАТУРА**

- Генова, Е. (1964) *Влияние на повишаването и намаляването на резултатите върху увереността за постигане на по-високи постижения при тренировки на дълъг скок*. Трудове на ВИФ, т.7, кн.4.
- Желязкова, Ж., Савчева, Е. (2008). *Адаптация на теста на Р. Вийли (Vealey, 1986) за изследване на личностната спортна увереност*. Сб.: Личност. Мотивация. Спорт., Т. 13.

- Желязкова-Койнова, Ж., Савчева, Е., Йорданов, В. (2010). *Българска адаптация на теста за изследване на стратегии за постижение (tops)*. В: Личност, мотивация, спорт, Т 15, НСАПРЕС, С.
- Мутафова-Заберска, Ю. (2004). *Теоретични и приложни основи на мотивацията в спорта (хабилитационен труд)*. НСА, С.
- Хаджиев, Н. (1979). *Гимнастика. Медицина и физкултура*, С.
- Янчева, Т. (2004). *Личност и състезателна реализация*. НСА, С.
- Янчева Т., Мишева-Алексовар Цв. (2005). *Методика за изследване на Аз-ефективността в спорта*. В: Личност, мотивация, спорт, Т.11, НСАПРЕС, С.
- Янчева, Т. (2009). *Адаптация на Multidimensional perfectionism scale (MPS) на Frost, Marten, Lahart & Rosenblate (1990) за изследване на перфекционизма в спорта*. Личност, мотивация, спорт, НСАПРЕС.
- Frost, R., Marten, P., Lahart, C., & Roseblate, R. (1990). *The Dimensions of Perfectionism. Cognitive Therapy and Research*.
- McGraw-Hill. (2002). *Concise Dictionary of Modern Medicine*. The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Ntoumanis, N. (2007). *Promoting self-determined motivation in physical activity*. University of Birmingham, UK. By: 12-th European congress of sport psychology, GRE.
- Pelletier, L. K. Tuson, M. Fortier, R. Vallerand, N. Brikre, M. Blais. (1995). *Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS)*. Human Kinetics Publishers, Inc, USA.

## REFERENCES

- Genova, E. (1964). *Vliyanie na povishavaneto i namalyavaneto na rezultatite varhu uverenostta za postigane na po-visoki postizheniya pri trenirovki na dalag skok*. Trudove na VIF, t.7, kn.4.
- Zhelyazkova, Zh., Savcheva, E. (2008). *Adaptatsiya na testa na R. Viyli (Vealey, 1986) za izsledvane na lichnostnata sportna uverenost*. V Sb.: Lichnost. Motivatsiya. Sport., T. 13.
- Zhelyazkova-Koynova, Zh., Savcheva, E., Yordanov, V. (2010). *Balgarska adaptatsiya na testa za izsledvane na strategii za postizhenie (tops)*. V: Lichnost, motivatsiya, sport., T 15, NSAPRES, S.
- Mutafova-Zaberska, Yu. (2004). *Teoretichni i prilozhni osnove na motivatsiyata v sporta (habilitatsionen trud)*. NSA, S.
- Hadzhiev, N. (1979). *Gimnastika. Meditsina i fizkultura*, S.
- Yancheva, T. (2004) *Lichnost i sastezatelna realizatsiya*. NSA, S.
- Yancheva T., Misheva-Aleksova, Tsv. (2005) *Metodika za izsledvane na Az-efektivnostta v sporta*. V: Lichnost, motivatsiya, sport, T.11, NSAPRES, S.



- Yancheva, T. (2009). *Adaptatsiya na Multidimensional perfectionism scale (MPS) na Frost, Marten, Lahart & Rosenblate (1990) za izsledvane na perfektsionizma v sporta. Lichnost, motivatsiya, sport*. NSAPRES, S.
- Frost, R., Marten, P., Lahart, C., & Roseblate, R. (1990). *The Dimensions of Perfectionism. Cognitive Therapy and Research*. McGraw-Hill. (2002). *Concise Dictionary of Modern Medicine*. The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Ntoumanis, N. (2007). *Promoting self-determined motivation in physical activity*. University of Birmingham, UK. By: 12-th European congress of sport psychology, GRE.
- Pelletier, L. K. Tuson, M. Fortier, R. Vallerand, N. Brikre, M. Blais. (1995). *Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS)*. Human Kinetics Publishers, Inc, USA.

## AGE CHARACTERISTICS OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF RHYTHMIC GYMNASTICS ATHLETES

Rhythmic Gymnastics is a socially significant sport in Bulgaria, with large expectations and popularity. The traditions we have oblige us to look increasingly good development of our athletes. Psychological training is essential component from their sports realization. It is a matter of a research interest for us how to plan their development throughout their athletic career.

The aim of our study was to find differences by which to optimize the psychological training in age aspect. The research work is done among 124 athletes, divided into three age groups, were monitored.

A complex methodology is used, which includes: 1) The Sport Motivation Scale (SMS) (L. Pelletier & col. 1995); 2) *Trait Sport Confidence Inventory* (TSCI; Vealy, 1986, adapted by Zh. Zheliazkova, E. Savcheva, 2008; 3) Methodology for diagnostics of Self Efficacy in sports (T. Yancheva, Tz. Misheva-Alexova, 2006);

4) Test for Optimal performance strategies – (TOPS), Thomas, Murphy, & Hardy, 1990. 5) Multidimensional Perfectionism Scale - (Frost-MPS) of Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate (1990). The data revealed a certain age dynamics in presentation strategies. There are significant differences in age factor in the automaticity, competition activation and competition Self-talk, positive thinking and goal setting during the workout.

✉ **Dr. Maria Kancheva**

Coach of Junior National Team – Group  
Levski-Triadiza Rhythmic Gymnastics Club  
Sofia, Bulgaria  
E-mail: aia@mail.bg