

Григорьева Евгения Александровна

магистрант

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия

физической культуры»

г. Волгоград, Волгоградская область

Научный руководитель

Овчарова Елена Владимировна

канд. психол. наук, доцент

Волжский филиал

ФГАОУ ВО «Волгоградский государственный университет»

г. Волжский, Волгоградская область

DOI 10.31483/r-101480

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ ТХЭКВОНДИСТОВ КАК ФАКТОР ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

***Аннотация:** исследования психических свойств и состояний спортсменов, а также способы достижения высоких спортивных результатов являются одними из важнейших проблем в психологии спорта. На сегодняшний день изучение психологических основ процесса эмоционально-волевой подготовки спортсменов с учётом их индивидуальности и спортивной специализации является актуальной научно-исследовательской задачей. В статье целью исследования является изучение особенностей эмоционально-волевой сферы юношей и девушек, влияющих на достижение успеха в тхэквондо. рассматриваются особенности таких психических явлений, как воля, эмоциональная сфера, направленность мотивации. Предпринята попытка ответить на вопрос, какие психические явления способствуют достижению успеха в спортивной деятельности, а какие, наоборот, препятствуют этому.*

***Ключевые слова:** спортивная психология, спорт, психология, эмоционально-волевая сфера, мотивация, спортсмены, тхэквондо, спортивная деятельность, психические свойства, психические состояния.*

В настоящее время в психологии спорта существует немало психологических исследований, изучающих проблемы эмоционально-волевой имотивационной сферы (Е.П. Ильин, А.Ц. Пуни и др.).

Так, Е.П. Ильин считает, что к проблеме успешности спортивной деятельности необходимо подходить системно, т. к. подготовка спортсмена и сам спортивный результат складывается из многих составляющих (функциональная, техническая, тактическая и психическая подготовка) [2].

Воля играет очень большое значение в спортивной деятельности, поскольку без неё невозможно дальнейшее развитие по спортивной карьере и преодоление закономерных преград на пути к достижению целей. Она представляет собой сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности; проявляется в способности к выбору действий, связанных с преодолением внешних и внутренних препятствий. А.Ц. Пуни считает, что среди положительных волевых качеств спортсменов можно выделить саморегуляцию, самосознание, настойчивость, самообладание и дисциплинированность [5].

Большое значение также играют и эмоции. По мнению С.Л. Рубинштейна, роль эмоций в деятельности человека оказывается двойственной: возникая в деятельности индивида, эмоции или потребности, переживаемые в виде эмоций, являются вместе с тем побуждением к деятельности [6]. Согласно точке зрения С.Л. Рубинштейна, эмоциональные процессы приобретают положительный или отрицательный характер в зависимости от того, находится ли действие, совершаемое индивидом (или воздействие, которому он подвергается), в положительном или отрицательном отношении к его потребностям, интересам, установкам, целям его деятельности. Эмоция неизбежно включает в себя и стремление, влечение к тому, что привлекательно. Воля и эмоции формируются в потребностях и взаимосвязаны друг с другом.

Мотивация считается одним из наиболее важных факторов, определяющих успех в деятельности, требующей высокого мастерства. В процессе подготовки большую роль играет осознание спортсменом того, что данная работа позволяет ему в максимальном объёме реализовать свои способности и удовлетворяет его

потребности. Под мотивами понимаются побуждения к деятельности, связанные с удовлетворением потребности субъекта, а также причина, лежащая в основе выбора действий, совокупность внешних и внутренних условий, вызывающих активность субъекта [3]. Спортсмены с преобладающей мотивацией к достижениям, как правило, стремятся к успеху, а те, у кого мотивация к достижениям на низком уровне, стараются избегать неудач [4].

Обобщив вышесказанное, можно заключить, что результатом правильно осуществляемой подготовки можно считать психологическую готовность спортсмена к предстоящим трудностям, а именно: положительное боевое отношение к выступлению, снятие чрезмерного напряжения, страха и тревожности, умение противостоять множеству внешних сбивающих факторов, умение контролировать свои эмоции и поведение [1].

С целью изучения особенностей эмоционально-волевой сферы спортсменов, влияющих на достижение успеха в тхэквондо, было проведено исследование, в котором принимали участие юноши и девушки от 15 до 18 лет (30 человек). Базой исследования выступили спорт.клубы тхэквондо г. Волжского.

Испытуемые были поделены на 2 группы в зависимости от технической квалификации и стажа занятий тхэквондо (1 группа – те, кто повышают свою квалификацию своевременно; 2 группа – те, кто не повышают в течение длительного промежутка времени).

Были использованы следующие психодиагностические методики: Опросник «Стиль саморегуляции поведения – ССП» (В.И. Моросанова), Тест- опросник Исследование волевой саморегуляции (А.В. Зверьков и Е.В. Эйдман), Мотивация успеха и боязнь неудач (МУН) – предложен А.А. Реаном, 16-факторный личностный опросник Кеттелла (Форма С), Методика «Изучение мотивов занятий спортом» (В.И. Тропников).

Опросник «Стиль саморегуляции поведения – ССП» (В.И. Моросанова) показал следующие результаты (рис. 1).

Спортсмены как из 1, так и из 2 группы имеют средние показатели по всем шкалам методики «Стиль саморегуляции поведения – ССП». Однако

спортсмены из группы 1 (успешные) имеют чуть более высокий уровень по всем шкалам на грани с высоким уровнем (кроме шкалы «самостоятельность»), чем спортсмены из группы 2 (неуспешные), у которых большая часть показателей стоит на грани с низким уровнем саморегуляции. Спортсмены из 1 группы (успешные) могут быть более склонны к достижению поставленных целей, планированию своей будущей деятельности, обдумыванию своих действий и поступков, имеют адекватную самооценку и лучше адаптируются к изменениям в отличие от спортсменов из группы 2 (неуспешные).

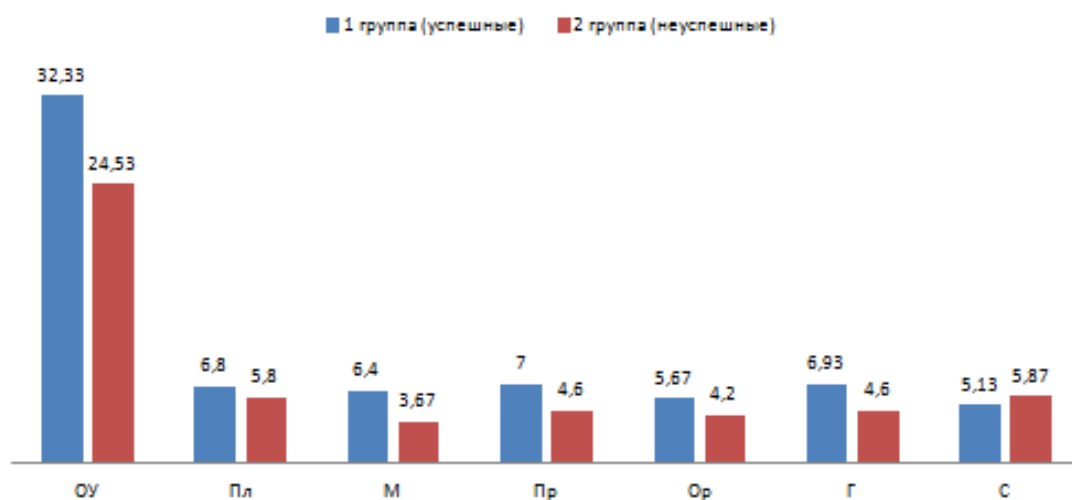


Рис. 1. Стиль саморегуляции поведения успешных и неуспешных юношей и девушек (опросник ССП В.И. Моросанова)

Тест-опросник Исследование волевой саморегуляции (А.В. Зверьков и Е.В. Эйрман) показал следующее (рис. 2):

Спортсмены из группы 1 (успешные) имеют высокий уровень по всем трём шкалам (общий уровень волевой саморегуляции, настойчивость и самообладание), чем спортсмены из группы 2 (неуспешные), у которых низкие показатели также по всем трём шкалам.

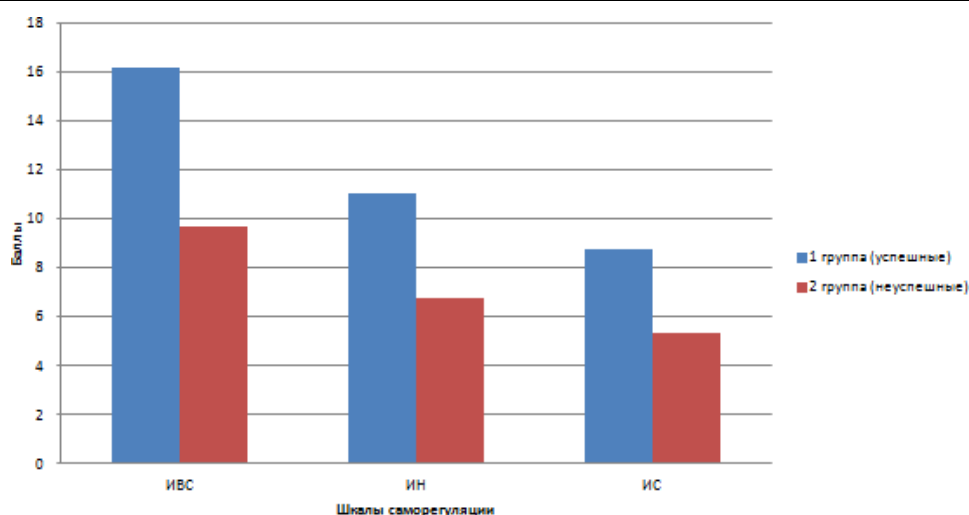


Рис. 2. Волевая саморегуляция успешных и неуспешных юношей и девушек (тест-опросник ИВС (А.В. Зверьков и Е.В. Эйрман))

Опросник «Мотивация успеха и боязнь неудач» (МУН), предложенный А.А. Реаном, показал (рис. 3), что среди всех исследованных спортсменов подавляющая часть имеет выраженную мотивацию на успех (60%), у 17% спортсменов имеется тенденция мотивации на успех (что также относится к положительной мотивации). У 10% опрошенных мотивационный полюс не выражен, а у 13% все же имеется определённая тенденция мотивации на неудачу (однако данная тенденция наблюдается только во 2 группе (неуспешные)). Среди опрошенных спортсменов также не выявлено случаев выраженной мотивации на неудачу (0%).

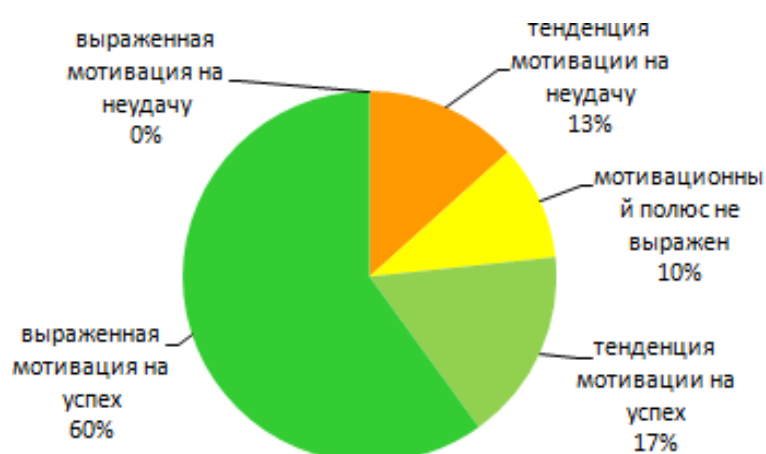


Рис. 3. Мотивация успеха у юношей и девушек (методика «Мотивация успеха и боязнь неудач» А.А. Реана).

Вместе с тем, рассматривая распределение выраженности этой мотивации можно увидеть, что только среди менее успешных спортсменов можно наблюдать тенденцию мотивации на неудачу (рис. 4). Это значит, что только среди спортсменов из 2 группы (неуспешные) встречается тенденция мотивации на неудачу, а спортсмены из 1 группы в основном имеют выраженную мотивацию на успех. Выраженная мотивация на неудачу не встречается как в 1 группе (успешные), так и во 2 группе (неуспешные).

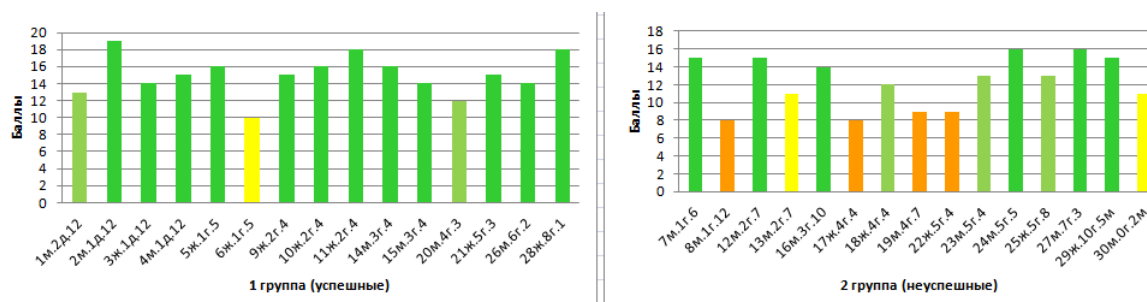


Рис. 4. Мотивация успеха успешных и неуспешных юношей и девушек (методика «Мотивация успеха и боязнь неудач» А.А. Реана)

16-факторный личностный опросник Кеттелла (Форма С) показал следующие результаты (рис. 5):

Спортсмены из 1 группы (успешные) более эмоционально стабильны, ответственные, дисциплинированы, спокойны и менее тревожны, чем спортсмены из 2 группы (неуспешные), для которых более характерна эмоциональная нестабильность, низкая нормативность, тревожность и низкий самоконтроль. Также стоит заметить, что мы получили примерно одинаково высокие показатели по шкалам L (подозрительность) и F3 (уравновешенность) как у 1 группы, так и у 2 группы. А по шкале I (практицизм) наоборот, у большинства спортсменов низкий показатель, что говорит о некоторой суровости, жестокости, а также рациональности и логичности в суждениях.

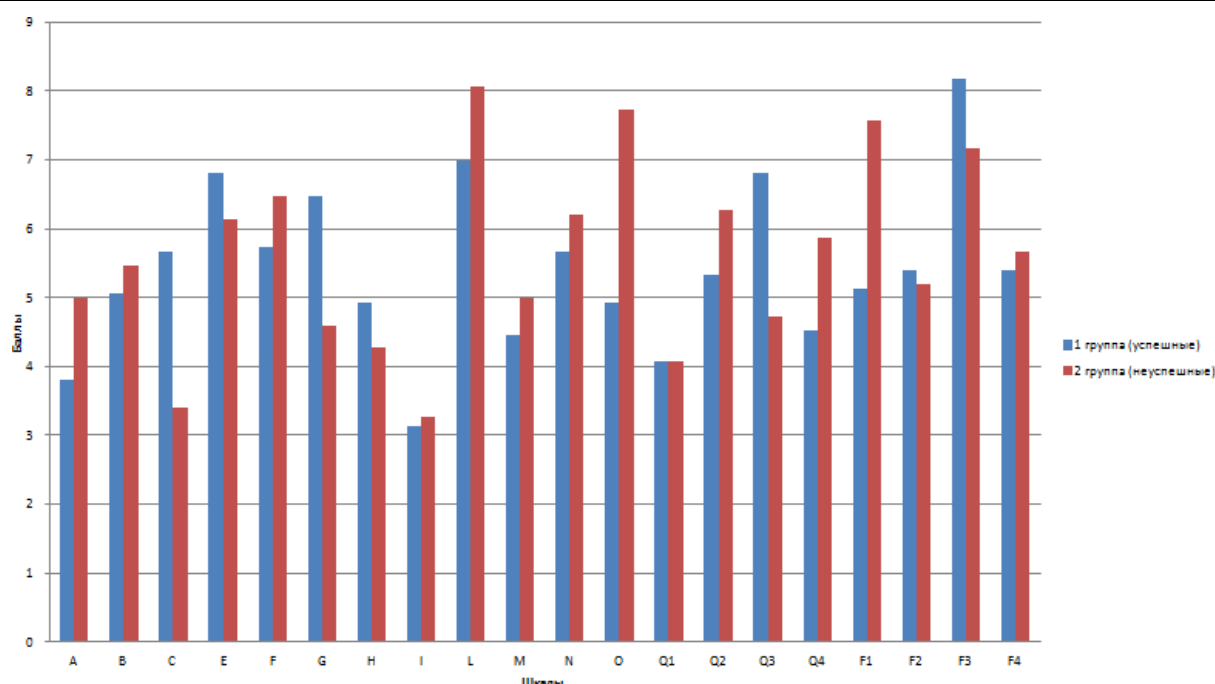


Рис. 5. Профиль личности успешных и неуспешных юношей и девушек
(16-факторный личностный опросник Кеттелла (Форма С))

Методика «Изучение мотивов занятий спортом» (В.И. Тропников) показала (рис. 6), что у спортсменов из 2 группы (неуспешные) по всем шкалам более высокий уровень мотивации, чем у спортсменов из 1 группы (успешные). Возможно, благодаря этому они способны длительное время заниматься избранным видом спорта, несмотря на то что они не могут повысить свою техническую квалификацию. Как для успешных, так и для неуспешных спортсменов на первых местах стоят такие мотивы, как «мотив физического совершенства», «мотив развития характера и психических качеств» и «мотив приобретения полезных для жизни умений и знаний». Визуально можно наблюдать различия в следующих мотивах: «мотив общения», «мотив повышения престижа, желания славы» и «мотив коллективистской направленности».

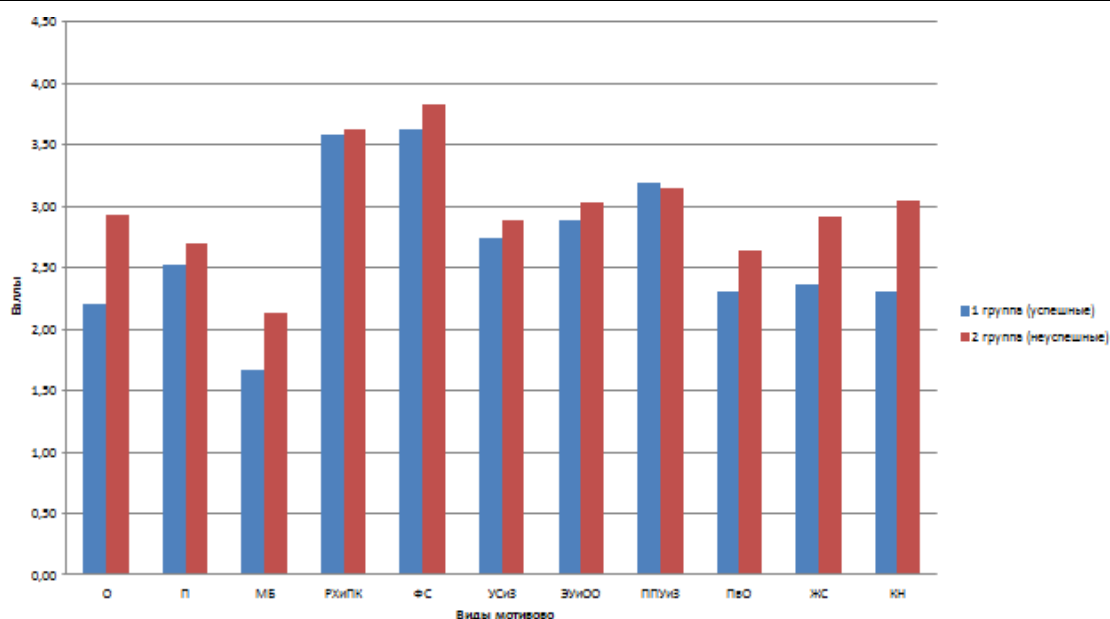


Рис. 6. Мотивы занятий спортом успешных и неуспешных юношей и девушек («Изучение мотивов занятий спортом» (В.И. Тропников)).

Проведя эмпирическое исследование с использованием статистического анализа U-критерия Манна-Уитни, подтвердилась значимость различий между 1 и 2 группами по шкале «уровень волевой саморегуляции» ($0,00002 \leq 0,05$), по мотивации на успех и мотивации на неудачу ($0,02 \leq 0,05$), по опроснику Кеттелла: «С» (эмоциональная нестабильность/стабильность) ($0,0008 \leq 0,05$),

«О» (спокойствие/тревожность) ($0,004 \leq 0,05$), «Q3» (низкий/высокий самоконтроль) ($0,002 \leq 0,05$), «Q4» (расслабленность/напряженность) ($0,03 \leq 0,05$) и «F1» (низкая/высокая тревожность) ($0,0004 \leq 0,05$). Также подтвердилась значимость различий между 1 и 2 группами по «мотиву общения» ($0,03 \leq 0,05$). Для 2 группы мотив общения более значим, чем для 1 группы.

С помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена был сделан вывод, что в 1 группе имеется корреляция волевой саморегуляции с эмоциональной стабильностью «С» ($p=0,56$), настойчивости с мотивацией успеха ($p = 0,64$), самообладания с подозрительностью «L» ($p = 0,82$), эмоциональной стабильности «С» с высокой нормативностью «G» ($p = 0,61$), а также корреляционная связь мотивации успеха с высокой нормативностью «G» ($p=0,67$).

Во 2 группе имеется обратная корреляция низкой настойчивости с высокой напряжённостью «Q4» ($p = -0,82$) и высокой тревожностью «F1» ($p = -0,73$),

напряжённости «Q4» с эмоциональной нестабильностью «С» ($p = -0,59$), низким уровнем волевой саморегуляции ($p = -0,82$) и низким самообладанием ($p = -0,62$). Таким образом, выявлены закономерности в личностных качествах, волевой регуляции и мотивации юношей и девушек, занимающихся тхэквондо,

которые влияют на достижение успеха в спортивной деятельности.

Так, более успешные спортсмены склонны к достижению поставленных целей, более уверены в себе, эмоционально стабильны, дисциплинированы, спокойны и менее тревожны. Имеют мотивацию на успех, однако, уровень мотивации по другим шкалам более низкий, чем у менее успешных спортсменов.

Спортсмены из 2 группы (менее успешные) имеют более низкий уровень саморегуляции поведения, менее уверены в себе, эмоционально неустойчивы, импульсивны и тревожны, что в свою очередь может приводить к непоследовательности поведения и неустойчивости намерений. Среди этих спортсменов встречается как мотивация/тенденция мотивации на успех, так и определённая тенденция мотивации на неудачу. Однако по всем другим шкалам наблюдается более высокий уровень мотивации. Также характерны низкая нормативность, напряжённость и низкий самоконтроль.

Следовательно, можно предположить, что для достижения успеха в спортивной деятельности необходимо развивать такие качества, как эмоциональная устойчивость; повышать уровень мотивации достижения, развивать устойчивость к сбивающим факторам и соблюдать дисциплину.

Список литературы

1. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2005. – 224 с.
2. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология. – СПб. Питер, 2001. – 464 с.
3. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции / под ред. В.К. Вилюнас, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Владос, 2003. – 278 с.
4. Макклелланд Д. Мотивация человека. СПб., 2007. – 672 с.
5. Пуни А.Ц. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в

спорте // Психология и современный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1993.

6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии – М., 1946. – 703 с.