

**Роль эмоционально-волевой сферы в достижении успеха в спорте (на примере тхэквондо)**

**Научный руководитель – Овчарова Елена Владимировна**

**Григорьева Евгения Александровна**

*Студент (магистр)*

Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград, Россия

*E-mail: evg13322@mail.ru*

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

Так, Ильин Е. П. 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) [n2].

Воля представляет собой сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, проявляется в способности к выбору действий, связанных с преодолением внешних и внутренних препятствий. Пуни А.Ц. считает, что среди положительных волевых качеств спортсменов можно выделить саморегуляцию, самосознание, настойчивость, самообладание и дисциплинированность [n5].

По мнению Рубинштейна С. Л., 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 [n6].

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 [n3]. Спортсмены с преобладающей мотивацией к достижениям, как правило, стремятся к успеху, а те, у кого мотивация к достижениям на низком уровне, стараются избегать неудач [n4].

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 [n1].

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 спор.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).

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» ( $r=0,56$ ), настойчивости с мотивацией успеха ( $r=0,64$ ), самообладания с подозрительностью «L» ( $r=0,82$ ), эмоциональной стабильности «С» с высокой нормативностью «G» ( $r=0,61$ ), а также корреляционная связь мотивации успеха с высокой нормативностью «G» ( $r=0,67$ ).

Во 2 группе имеется обратная корреляция низкой настойчивости с высокой напряжённостью «Q4» ( $r= -0,82$ ) и высокой тревожностью «F1» ( $r= -0,73$ ), напряжённости «Q4» с эмоциональной нестабильностью «С» ( $r=-0,59$ ), низким уровнем волевой саморегуляции ( $r= -0,82$ ) и низким самообладанием ( $r= -0,62$ ).

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.

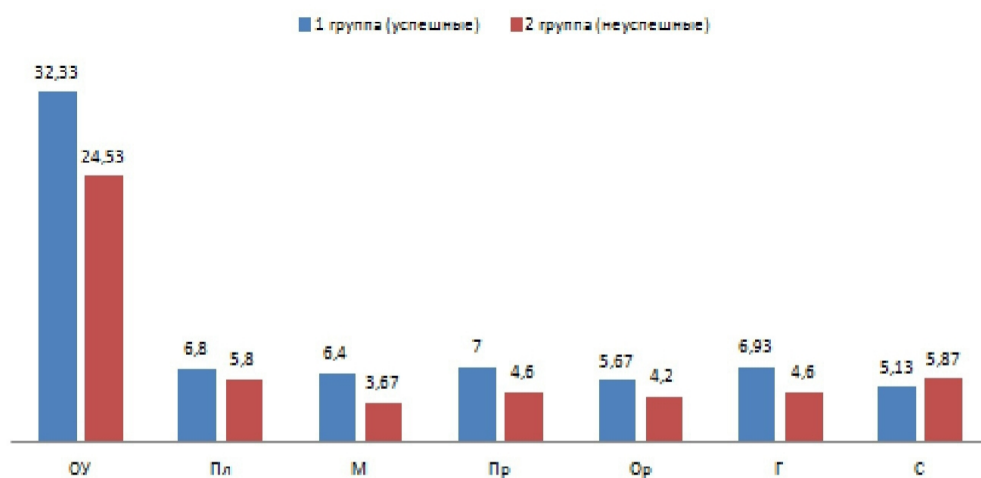
Следовательно, можно предположить, что для достижения успеха в спортивной деятельности необходимо развивать такие качества, как эмоциональная устойчивость, повышать уровень мотивации достижения, развивать устойчивость к сбивающим факторам и соблюдать дисциплину.

## Источники и литература

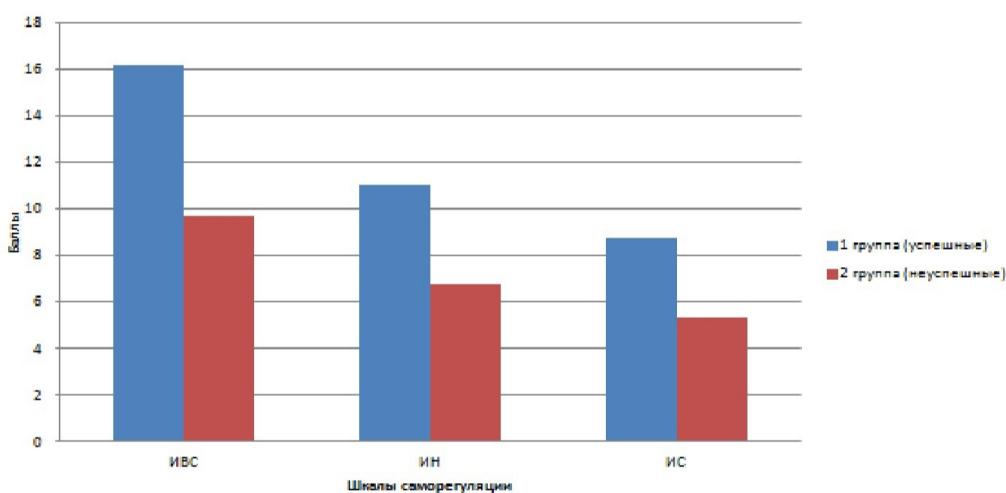
- 1) Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Гогун. – М.: Академия, 2005. – 224 с.
- 2) Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология. —СПб. Питер, 2001. — 464 с: ил. — (Серия «Учебник нового века»)

- 3) Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции. - Тексты под редакцией Вилюнас В.К., Гиппенрейтер Ю.Б. – М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2003. – 278 с.
- 4) Макклелланд Д. Мотивация человека. СПб.: 2007. – 672 с. (Сер. «Мастера психологии»)
- 5) Пуни А.Ц. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте // А.Ц. Пуни:- Психология и современный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1993.
- 6) Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии — М., 1946. 703 с.

### Иллюстрации



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



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

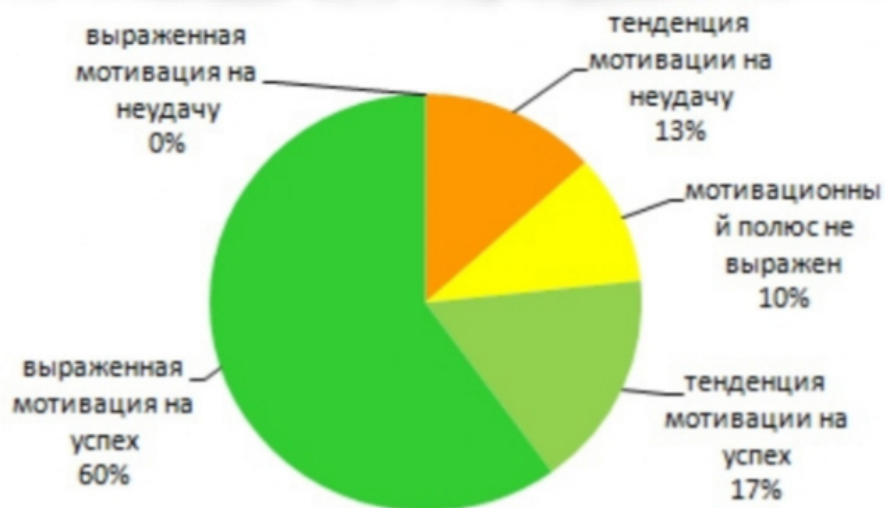


Рис. 3. Мотивация успеха у юношей и девушек (методика «Мотивация успеха и боязнь неудач» А. А. Реана)

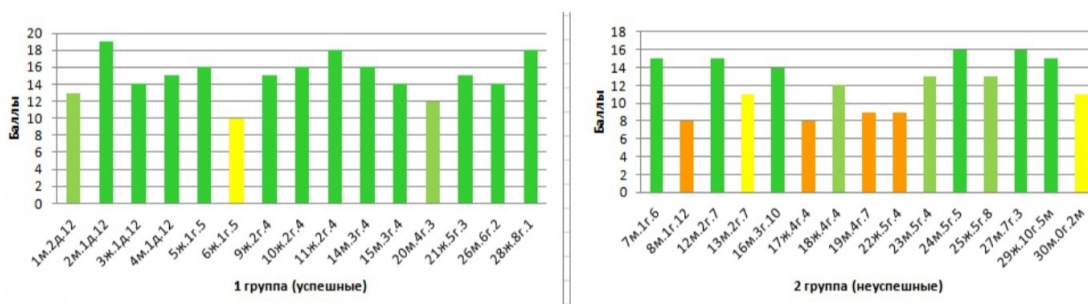


Рис. 4. Мотивация успеха успешных и неуспешных юношей и девушек (методика «Мотивация успеха и боязнь неудач» А. А. Реана)

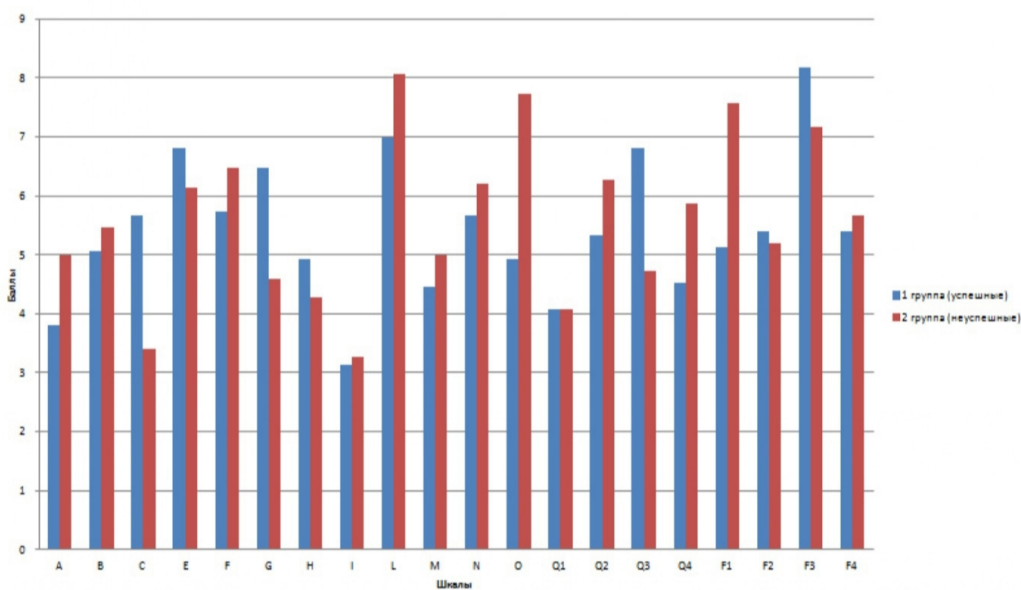
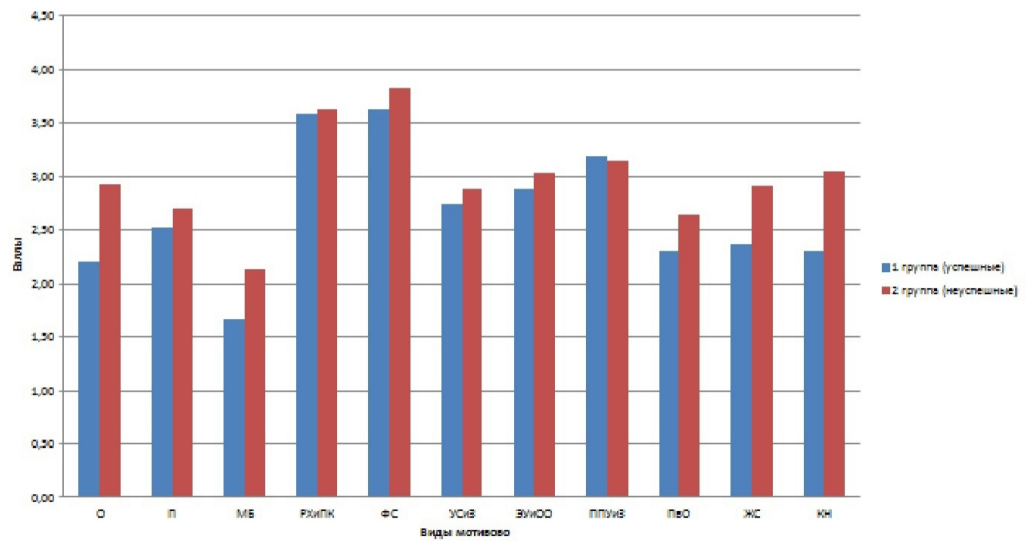


Рис. 5. Профиль личности успешных и неуспешных юношей и девушек (16-факторный личностный опросник Кеттелла (Форма С))



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