

ГАРАНИНА Ж. Г., ЧЕРНУСЬ Д. А.

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. В статье рассматриваются особенности эмоциональной и волевой сферы спортсменов, занимающихся легкой атлетикой. Представлены результаты экспериментального исследования влияния волевых качеств спортсменов на успешность спортивных достижений.

Ключевые слова: эмоциональная сфера, волевая сфера, спортивные достижения, организация деятельности, самообладание.

GARANINA ZH. G., CHERNUS D. A.

THE FEATURES OF EMOTIONAL SPHERE AND VOLITION OF ATHLETES

Abstract. The article considers the emotional and volitional features of professional athletes doing track and field sports. The study focuses on the influence of volition of athletes on the success of their sports achievements.

Keywords: emotional sphere, volition, sports achievements, activity organization, self-control.

В современном мире спорт занимает все более важное место, в связи с чем возрастает интерес к исследованию психологических особенностей спортсменов, влияющих на успешность спортивных достижений. Исследования отечественных психологов показывают, что наиболее важными качествами, влияющими на уровень спортивных достижений, выступают эмоциональные и волевые особенности личности, обеспечивающие высокие спортивные результаты в условиях длительных и интенсивных спортивных нагрузок. Среди исследователей, уделяющих большое внимание эмоционально-волевым особенностям спортсменов, можно отметить работы А. В. Шаболтас, Е. П. Ильина, И. П. Волкова, В. К. Сафронова.

Е. П. Ильин выделяет две группы факторов, влияющих на успешность спортивной деятельности: объективные и субъективные. К объективным факторам относятся те, которые обусловлены специфическими для данного вида спортивной деятельности препятствиями. Это большие тренировочные нагрузки, погодные условия деятельности, техническая сложность разучиваемых упражнений, поломка спортивного инвентаря, присутствие прессы и телевидения, негативная реакция зрителей, незнакомое место соревнований и невозможность провести полноценную разминку и т. д. [1]. К субъективным факторам относятся типологические, мотивационные и эмоционально-

волевые особенности спортсменов, их личное отношение к объективным особенностям данного вида спортивной деятельности.

Исследования мотивации спортсменов, проведенные А. В. Шаболтас, показывают, что мотивы достижения успеха у спортсменов высокой квалификации выражены значительно сильнее, чем мотивы избегания неудач, что способствует высокой продуктивности и устойчивости их деятельности. Сильно выраженная потребность в достижении успеха порождает высокую активность, настойчивость и упорство в достижении поставленных целей [5].

Преодоление трудностей, возникающих в спорте, и достижение высоких спортивных результатов зависит от развития волевой сферы спортсмена, от уровня сформированности таких качеств как настойчивость, упорство, терпеливость, смелость, решительность, выдержка и др.

Эмоциональные состояния, возникающие в спортивной деятельности, зависят от значимости соревнований, наличия сильных конкурентов, условий соревнования, поведение окружающих спортсмена людей, а также от степени овладения способами саморегуляции. Спортивная деятельность часто сопровождается переживанием страха, который может повлиять на успешность выступления на соревнованиях или на качество тренировочного процесса. В. К. Сафонов отмечал, что длительное психическое напряжение спортсменов без возможности восстановления приводит к психологическому пресыщению деятельностью, потере интереса, раздражению, состоянию эмоционального выгорания, невротическим состояниям, страху выполнения спортивных упражнений, мнительности [4].

Вместе с тем, недостаточно изученными остаются факторы эмоционально-волевой регуляции поведения спортсменов и их роли в обеспечении успешности спортивной деятельности.

Для изучения эмоционально-волевых особенностей спортсменов нами проводилось экспериментальное исследование среди спортсменов-легкоатлетов Комплексной школы олимпийского резерва по Республике Мордовия. Объем выборки составил 22 человека, среди которых – 11 девушек и 11 юношей. Среди них 1 человек – мастер спорта по легкой атлетике, 10 человек (45%) – кандидаты в мастера спорта, 11 человек (50%) – имеют 1-ый спортивный разряд. Средний возраст испытуемых составил 21,5 год.

Были использованы следующие методы: методика исследования волевой организации личности М. С. Гуткина, Г. Ф. Михальченко, А. В. Прудило [3], методика изучения отношения спортсменов к конкретному соревнованию Ю. Л. Ханина [3], опросник «Агрессивное поведение» Е. П. Ильина, П. А. Ковалёва [2], методы статистической

обработки полученных данных: t-критерий Стьюдента, метод линейной корреляции Пирсона.

Результаты исследования волевой организации личности с помощью методики М. С. Гуткина, Г. Ф. Михальченко, А. В. Прудило показали, что уровень развития ценностно-смысловой организации личности составляет 12,7, ($\sigma=3,98$), средний показатель такого качества как организация деятельности составил 13,5, ($\sigma=2,99$), уровень решительности – 15,6, ($\sigma=4,114$), настойчивости – 14,9, ($\sigma=4,9$), самообладания – 13,8, ($\sigma=3,97$), самостоятельности – 13,2, ($\sigma=3,07$). Полученные результаты свидетельствуют о том, что у большинства испытуемых преобладают высокие показатели таких качеств как настойчивость и самообладание, остальные качества выражены на среднем уровне.

Подсчет статистических различий между двумя группами спортсменов с различным уровнем спортивных достижений с помощью t-критерия Стьюдента показал, что существуют значимые различия по таким волевым качествам как «Организация деятельности» ($t_{эмп} = 2.9$ при $p \leq 0.05$), «Решительность» ($t_{эмп} = 2.3$ при $p \leq 0.05$) и «Самообладание» ($t_{эмп} = 2.7$ при $p \leq 0.05$) между спортсменами с высшими спортивными разрядами («Мастер спорта» и «КМС») и спортсменами, имеющими 1-ый взрослый разряд.

Полученные результаты говорят о том, что спортивная успешность во многом зависит от высокого уровня развития волевой сферы, в частности, организованности, решительности и самообладания.

По данным методики «Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию» Ю. Л. Ханина были получены следующие результаты: среднее значение показателя уверенности в себе составляет 1,94, ($\sigma = 1,87$), среднее значение показателя восприятия и оценки возможностей соперников – 3,61, ($\sigma = 1,323$), средний показатель желания участвовать и значимости предстоящего соревнования – 4,96, ($\sigma = 1,67$), среднее значение зеркальной самооценки спортсмена – 3,1, ($\sigma = 1,327$). Полученные результаты показывают, что большой процент обследуемых спортсменов уверены в себе, при этом показатели зеркальной самооценки ниже средних, т.е. они не придают большого значения оценке себя со стороны окружающих.

Результаты, полученные с помощью опросника «Агрессивное поведение» Е. П. Ильина, П. А. Ковалёва показывают, что средние значения агрессивности в данной выборке составляют 10,1 ($\sigma = 1,65$), причем для девушек средние показатели агрессивности – 10,75 ($\sigma = 1,323$), для юношей – 9,6 ($\sigma = 2,05$), что соответствует уровню агрессивности ниже среднего. Статистически значимые различия по выбранным категориям испытуемых выявлены не были. В целом по выборке полученные результаты свидетельствуют о

преобладании сдержанного, неагрессивного поведения среди спортсменов независимо от пола и уровня спортивных достижений.

Для выявления взаимосвязи между эмоционально-волевыми особенностями спортсменов нами был проведен корреляционный анализ полученных по всем методикам результатам. Нами сравнивались показатели волевой организации личности, уровня агрессивности и отношения спортсменов к соревнованиям.

Результаты корреляционного анализа показали, что существует статистически значимая взаимосвязь между таким волевым качеством как организация деятельности и агрессивностью испытуемых ($r = 0,467$, $p < 0,01$), а также значимая взаимосвязь между агрессивностью и настойчивостью респондентов ($r = 0,352$, $p < 0,05$). Данные результаты могут свидетельствовать о том, настойчивость и организация деятельности во многом обусловлены стремлением активно изменять и преобразовывать окружающую обстановку, что неразрывно связано с агрессивным поведением личности.

Выявлена также значимая отрицательная взаимосвязь между уровнем самообладания и агрессивностью испытуемых ($r = -0,484$, $p < 0,01$). Данный результат можно объяснить тем, что лица с высоким уровнем самообладания умеют сдерживать и регулировать свое агрессивное поведение.

Статистически значимая взаимосвязь была также выявлена между таким фактором как «Возможности соперников» и «Ценностно-смысловая организация личности» ($r = 0,456$, $p < 0,01$), что может свидетельствовать о важности оценки и сравнения себя с соперниками в процессе подготовки и участия в спортивных соревнованиях.

Фактор «Значимость соревнований» коррелирует с показателями решительности испытуемых ($r = 0,423$, $p < 0,01$), что может говорить о влиянии мотивационной составляющей соревновательной деятельности на принятие решения об участии в соревнованиях и решительности в организации спортивной деятельности.

Взаимосвязи между остальными показателями волевой организации личности и агрессивностью являются статистически не значимыми.

Таким образом, проведенное экспериментальное исследование показывает, что такие качества как уверенность в себе, осознание значимости соревнования, а также ценностно-смысловая организация личности являются важными эмоционально-волевыми качествами, влияющими на успешность спортивной деятельности спортсменов-легкоатлетов, на отношение к себе, к соревнованиям и к соперникам.

Для развития эмоционально-волевой сферы спортсменов и повышения эффективности спортивной деятельности можно рекомендовать использование системы эмоционально-волевой подготовки, предусматривающей применение приемов ауто- и гетеропсихического

воздействия, среди которых можно выделить аутогенную тренировку, самовнушение, визуализацию, психотренинг волевого внимания, постановку значимых целей спортивной деятельности, правильную организацию режима тренировок. Для поддержания целеустремленности необходимо разнообразить средства, формы и методы проведения учебно-тренировочных занятий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ильин Е. П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008. – 325 с.
2. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий. – СПб.: Питер, 2002. – 349 с.
3. Практикум по спортивной психологии / под ред. И. П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
4. Сафонов В. К. Психология спорта – современные задачи научно-практического обеспечения спортивной деятельности // Национальный психологический журнал. – 2012. – № 2. – С. 71–74.
5. Шаболтас А. В. Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – СПб., 1998. – 21 с.