

Особенности мотивации и эмоций у атлетов-единоборцев 18-27 лет

Научный руководитель – Донцов Дмитрий Александрович

Исакова Алина Болатовна

Студент (специалист)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра методологии психологии, Москва, Россия

E-mail: issakovaaline@gmail.com

Значимыми факторами спортивной деятельности выступают устойчивость эмоциональной сферы спортсмена и его мотивационная направленность, поскольку эти два параметра способствуют стабильности результатов спортсмена [n1]. Мотивация может оказывать значительное влияние на успешность спортивной и соревновательной деятельности [n2]. Так, руководить спортсменом может внутренняя или внешняя мотивация, мотивация достижения или мотивация избегания неудачи и т.д. Исследования показывают, что более эффективны в спорте и успешны в соревнованиях те спортсмены, которые характеризуются мотивацией достижения и самосовершенствования. Помимо мотивации в спортивной деятельности особую значимость приобретает эмоциональная устойчивость спортсмена и его способность переживать эмоции и управлять ими. Эмоциогенность является одной их характерных черт спортивной деятельности [n3]. Источниками неблагоприятных эмоциональных состояний спортсменов могут выступать: сам факт соревнований, которые вызывают у спортсменов серьезный стресс; ненормированный рабочий день, командировки; ответственность за результат перед другими людьми (командой, тренером, страной и т.д.); физические и психические перегрузки количественного и качественного вида; переживание побед и неудач, травмы и др. [n4].

Актуальность данного исследования заключается в том, что мотивация и эмоциональная устойчивость спортсмена являются основополагающими факторами эффективности спортивной деятельности и успешности участия в соревнованиях. Несмотря на то, что уровень стрессогенности и эмоциогенности в сфере спорта и физического воспитания достигает достаточно высоких показателей, в настоящее время исследования мотивации и эмоций спортсменов не являются в достаточной степени исчерпывающими.

Целью нашего исследования было изучение особенностей мотивации и эмоций у атлетов-единоборцев. Респондентами исследования стали 104 атлета-единоборца (84 мужчины, 20 женщин) в возрасте от 18 до 27 лет (средний возраст - 22 года). Респонденты были разделены на три группы по видам единоборств: 1 группа - «удар» (бокс, тхэквондо, карате, кикбоксинг), 2 группа - «сцепление» (дзюдо, джиу-джитсу, борьба, армрестлинг), 3 группа - «удар и сцепление» (самбо, ММА, рукопашный бой). Всем респондентам было предложено заполнить анкету для выявления социо-демографических данных и три опросника: опросник «Определение общей эмоциональной направленности личности» (Б.И. Додонов), опросник «Диагностика показателей и форм агрессии» (А. Басс, А. Дарка, адаптация А.К. Осницкого), «Шкала спортивной мотивации» (L. Pelletier, адаптация В.Н. Касаткина). В гипотезе настоящего исследования мы предположили, что существуют различия между спортсменами трех групп («удар», «сцепление», «удар и сцепление») по особенностям мотивации и эмоций. Анализ значимости различий осуществлялся с помощью непараметрического критерия Краскела-Уоллиса в программе IBM SPSS Statistics.

Результаты исследования показывают, что между атлетами-единоборцами трех групп («удар», «сцепление», «удар и сцепление») существуют значимые различия по шкалам «агрессия», «физическая агрессия», «вербальная агрессия», «негативизм», «раздражение».

Наиболее высокие показатели по данным шкалам у группы «удар и сцепление». Это можно объяснить следующим образом: в тех видах борьбы, в которых подразумевается сцепление и нанесение ударов, происходит, с одной стороны, максимальный физический контакт с противником (сцепление), и, с другой стороны, импульсное направленное движение (удар). Мы предполагаем, что именно плотный физический контакт и выплеск эмоций единоборцев через удар могут быть связаны с высокими показателями агрессии, разрядка напряжения от которой происходит именно в процессе борьбы.

Практическая значимость исследования состоит в том, что результаты проведенного нами исследования могут быть практически применены в рамках психологического консультирования в сфере психологии спорта. Открывается возможность разработки рекомендаций для спортсменов, тренеров и спортивных психологов по работе с особенностями мотивационной и эмоциональной сферы для улучшения результатов спортсменов.

Источники и литература

- 1) Алаева М. В., Корнишина Р. В. Изучение мотивационной сферы спортсменов // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. – 2015. – №1. – С. 7-11.
- 2) Кузьмин Е. Б., Денисенко Ю. П. Педагогические условия формирования спортивной мотивации у юных спортсменов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – №2. – С. 61-69.
- 3) Сагова З. А., Донцов Д. А. Исследование эмоционально-личностной сферы как регулятора функционального состояния юных спортсменов. // Национальный психологический журнал. – 2018. – № 4 (32). – С. 96-108
- 4) Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008. – 351 С.