

DOI 10.15826/spp.2022.3.45

УДК 159.9.07

ПРЕДПОСЫЛКИ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

А. С. Распопова

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, Россия

Аннотация. Цель исследования – выявить предпосылки мотивации достижения в художественной гимнастике. Для достижения цели использованы методы психологической диагностики: опросники «Мотивация к успеху» и «Мотивация избегания неудач» Т. Элерса, опросник «Рациональный-опытный» Эпстайна, диагностика эмоционального интеллекта Н. Холла. Выборку испытуемых составили 40 спортсменок 15–21 года, мастера спорта и кандидаты в мастера спорта по художественной гимнастике. Выявлено, что в процессе проведенного исследования были выявлены различия взаимосвязей между личностными ресурсами у спортсменов разной квалификации. У кандидатов в мастера спорта выявлена прямая взаимосвязь мотивации достижения успеха и эмоциональной осведомленности, а у мастеров спорта добавляется управление своими эмоциями и использование интуиции, что говорит о том, что существует взаимосвязь мотивации достижений и выраженность личностных ресурсов у гимнасток разной квалификации.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект; мотивация достижений; мастер спорта; достижение успеха; интуитивный стиль; рациональный стиль.

Для цитирования: Распопова А. С. Предпосылки мотивации достижений в художественной гимнастике// Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 2. № 3. С. 94–100.

PREREQUISITES FOR MOTIVATING ACHIEVEMENTS IN RHYTHMIC GYMNASTICS

A. S. Raspopova

Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar, Russia

Abstract. The purpose of the study is to identify the prerequisites for the motivation of

achievement in rhythmic gymnastics. To achieve the goal, methods of psychological diagnostics were used: questionnaires “Motivation to success” and “Motivation to avoid failures” by T. Ehlers, the questionnaire “Rational-experienced” by Epstein, diagnostics of emotional intelligence by N. Hall. The sample of subjects consisted of 40 athletes aged 15–21, masters of sports and candidates for masters of sports in rhythmic gymnastics. It was revealed that in the course of the study, differences in the relationships between personal resources of athletes of different qualifications were revealed. The candidates for the master of sports revealed a direct relationship between the motivation for success and emotional awareness, and the masters of sports added the management of their emotions and the use of intuition, which suggests that there is a relationship between the motivation of achievements and the expression of personal resources in gymnasts of different qualifications.

Keywords: emotional intelligence; achievement motivation; master of sports; achievement of success; intuitive style; rational style.

For citation: Raspopova A. S. Prerequisites for motivating achievements in rhythmic gymnastics // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2022. Vol. 2, No.3. P. 94–100.

Введение. Описание проблемы. Мотивация достижения является одним из самых важных свойств личности. Недостаточно полно в научной литературе освещены и вопросы, связанные с определением структуры мотивации достижения в спортивной деятельности, с изучением личностных свойств и их связи с показателями мотивации достижений. Решение этих вопросов имеет важное теоретическое и практическое значение для повышения успешности тренировочной и соревновательной деятельности гимнасток высокого класса [1, с. 107].

Роль мотивации достижения в художественной гимнастике имеет огромное значение [2, с. 235]. Она, по мнению многих специалистов, составляет основу всех этапов подготовки, но особенное значение имеет при подготовке спортсменов высокого класса [3, с. 115]. В настоящее время художественная гимнастика имеет высокий уровень конкуренции, из-за чего необходима более тщательная психологическая подготовка спортсменов и изучение их личностных свойств, которые влияют на мотивацию достижений и напрямую на достижение высоких спортивных результатов [4, с. 92–93].

Постановка задачи. Методика исследования. Для достижения цели, направленной на выявление личностных предпосылок мотивации достижений, были поставлены задачи: установить особенности мотивации к успеху, мотивации избешания неудач. В качестве предпосылок мотивации достижений установить особенности проявления эмоционального интеллета и стиля мышления.

В исследовании предполагалось, что имеются различия в выраженности личностных ресурсов мотивации достижений между гимнастками разной спортивной квалификации; имеются различия в характере взаимосвязей мотивации достижений и личностных ресурсов у гимнасток разной спортивной квалификации.

Для решения задач, которые были поставлены в работе был использован методы психодиагностики, который включал в следующие методики для определения уровня мотивации высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: опросники «Мотивация к успеху» и «Мотивация избегания неудач» Т. Элерса, Опросник «Рациональный – опытный» Эпстайна, опросник «Эмоциональный интеллект» Н. Холла. Расчет показателей был проведен с помощью непараметрического U-критерия Манна Уитни и проведен корреляционный анализ по Спирмену. Контингент исследуемых составил 40 спортсменок (кандидаты в мастера спорта – 20 человек, мастера спорта – 20 человек) в возрасте 15–21 год, занимающихся художественной гимнастикой. Исследование проводилось в Краснодарском крае и Ставропольском крае в 2021–2022 году.

Результаты. По результатам исследования проведен анализ показателей мотивации достижения и мотивации избегания неудач. Полученные данные свидетельствуют о том, что у кандидатов мастеров спорта показатель мотивации достижения успеха и показатель к избеганию неудач ниже, чем у мастеров спорта.

У кандидатов мастеров спорта показатель мотивации к успеху ($17,8 \pm 2,32$) и избеганию неудач ($14,8 \pm 3,79$) находится на среднем уровне. У мастеров спорта показатель мотивации к успеху ($19,4 \pm 2,12$) находится на уровне, близким к высокому, то есть гимнастки имеют высокую готовность к риску, но средний уровень к избеганию неудач, что может препятствовать мотивации к успеху – достижению цели. Показатели находятся на оптимальном уровне у гимнасток, как у кандидатов, так и у мастеров спорта.

Мастера спорта больше нацелены на достижение целей и преодоление препятствий, чем кандидаты в мастера спорта, но гимнастки КМС более готовы к риску и ошибкам, чем мастера спорта.

В результате диагностики уровня эмоционального интеллекта у кандидатов в мастера спорта выявлен средний уровень показателей по параметрам: «Эмоциональная осведомленность» ($29,40 \pm 1,57$), «Самомотивация» ($27,3 \pm 2,46$) и «Эмпатия» ($26,9 \pm 2,66$). Низкие показатели получились по следующим критериям: «Управление своими эмоциями» ($22,9 \pm 4,32$) и «Управление эмоциями других» ($17,8 \pm 2,77$). Спортсменки достаточно хорошо понимают свои эмоции, управляют своим поведением и также понимают эмоции других людей. Низкие показатели управления эмоциями других свидетельствуют о том, что спортсменки не умеют воздействовать на эмоциональное состояние других людей.

Показатель управления своими эмоциями характеризует способность спортсменок быстро «отходить» от неприятных переживаний, не «зацикливаться» на отрицательных эмоциях, быстро восстанавливать эмоциональное состояние. Как видно из полученных результатов, данные компоненты эмоционального интеллекта у спортсменок развиты плохо.

В результате диагностики у мастеров спорта средние показатели были выявлены по критериям «Эмпатия» ($30,6 \pm 3,63$) и «Управление эмоциями других» ($30,7 \pm 3,47$). Высокие показатели по критериям «Эмоциональная осведомленность» ($31,9 \pm 3,28$) и «Управление своими эмоциями» ($27,1 \pm 4,36$) и «Самотивация» ($31,9 \pm 2,88$).

У мастеров спорта больше развита способность к пониманию своих эмоций и они наиболее точно осведомлены о своем внутреннем состоянии. У них наиболее развита эмоциональная гибкость и умение управлять своим поведением, за счет управления своими эмоциями и эмоциями других людей.

Есть достоверные различия по параметрам «Управление своими эмоциями», «Самотивация» и «Эмпатия» и можно увидеть, что мастера спорта имеют достоверно более высокие способности по этим параметрам.

В результате исследования спортсменов по методике «Рациональный – опытный», где изучалась выраженность стиля мышления: рационально-аналитического (вербально-логического) и интуитивно-опытного (целостного, образного, эмоционального) выявлено, что у кандидатов в мастера спорта более выражен интуитивно-опытный стиль мышления.

У мастеров спорта более выражен рационально-аналитический стиль мышления. Развитый рациональный стиль сопутствует эмоциональной стабильности, открытости к новым изменениям и добросовестности, что положительно сказывается на формировании мотивации достижения у мастеров спорта.

Таким образом, развитый интуитивно-опытный стиль мышления у кандидатов в мастера спорта опирается на абстрактных понятия и спортсмены чаще выполняют действия, которые основанный на логическом мышлении. У мастеров спорта преобладает рационально-аналитический стиль, который формирует у спортсменов эмоциональную стабильность, открытость к новому опыту и толерантность к неопределенности, который рассматривается как интеллектуально-личностная характеристика. Рациональные способности относятся к логическому и аналитическому мышлению, к уверенности в аналитическом мышлении и получении удовольствия от деятельности.

Корреляционный анализ был направлен на установление показателей, определяющих взаимосвязи личностных свойств с мотивацией достижения.

У кандидатов в мастера спорта была обнаружена прямая взаимосвязь показателей мотивации достижения успеха и эмоциональной осведомленности и обратная взаимосвязь с интуицией. Проанализировав корреляционные взаимосвязи у мастеров спорта были обнаружена достоверная взаимосвязь между мотивацией успеха и управлением своими эмоциями и интуицией, а также между самотивацией, эмоциональной осведомленности и эмпатией.

У мастеров спорта была обнаружена прямая взаимосвязь мотивации успеха с показателями эмоциональной осведомлённости, управления своими эмоциями и использованием интуиции. Была выявлена прямая взаимосвязь мотивации избегания неудач с интуицией и использованием интуиции и обратная с мотивацией избегания неудач и управление своими эмоциями. Показатель интуитивной способности у гимнасток находится на высоком уровне, что говорит о том, что гимнастки готовы идти на риск. Выраженные показатели готовности к риску связаны с умением полагаться на свои силы и потенциал в ситуации неопределённости, что способствует вариативности использования стратегий нахождения решения. Также, в процессе проведенного исследования были выявлены различия взаимосвязей между личностными ресурсами у спортсменов разной квалификации. У кандидатов в мастера спорта выявлена прямая взаимосвязь мотивации достижения успеха и эмоциональной осведомленности, а у мастеров спорта добавляется управление своими эмоциями и использование интуиции, что говорит о том, что существует взаимосвязь мотивации достижений и выраженность личностных ресурсов у гимнасток разной квалификации.

У мастеров спорта гораздо выше спектр связей и количество связей с личностными параметрами гораздо больше, нежели у кандидатов в мастера спорта. У мастеров спорта, также как и у кандидатов в мастера спорта, есть общее в характере взаимосвязей. Эмоциональная осведомленность напрямую связана с мотивацией достижения. Но также, были и различия в характере взаимосвязей. Например: у мастеров спорта интуиция имеет прямую взаимосвязь с мотивацией избегания неудач, что говорит о том, чем гимнастка больше открыта к новому, более добросовестна, тем выше уровень развития мотивации избегания неудач.

Имеется одинаковый характер взаимосвязи параметра «Эмоциональная осведомленность» с параметрами «Мотивация достижения успеха». У кандидатов в мастера спорта и у мастеров спорта выявлена прямая взаимосвязь, что говорит о том, что чем выше уровень понимания своих эмоций, тем больше уровень развития мотивация к успеху.

Стоит обратить внимание на взаимосвязь управления своими эмоциями и мотивацией достижения к успеху. Эти показатели говорят о том, что чем выше способность наблюдать за своими эмоциями, способность к их управлению, тем чаще спортсмен прибегает к мотивации достижения успеха. Также, можно обратить внимание на то, что мотивация к успеху имеет прямую взаимосвязь с эмоциональным интеллектом, а мотивация избегания неудач имеет прямые связи с параметрами интуиции и ее использованию.

Выводы. На основе проведенного исследования было выявлено, что у спортсменов, которые выступают по программе кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта разный уровень развития личностных свойств. У кандидатов в мастера спорта все показатели на-

ходятся в средних значениях, близкие к низким, а у мастеров спорта средние, близкие к высоким. У кандидатов мастеров спорта показатель мотивации достижения успеха и показатель к избеганию неудач ниже, чем у мастеров спорта. Мастера спорта более мотивированы на достижение результатов, нежели кандидаты в мастера спорта. Уровень эмоционального интеллекта у кандидатов мастеров спорта средний, близкий к низким значениям, у мастеров спорта средний близкий к высокому. Это говорит о том, что мастера спорта больше организованы и имеют высокий уровень самомотивации, осведомлены о своих эмоциях и успешно ими управляют. В результате изучения стиля мышления, было выявлено, что у кандидатов в мастера спорта выражен интуитивно-опытный стиль мышления, а у мастеров спорта более выражен рационально-аналитический стиль. Это говорит о том, что мастера спорта более вовлечены в тренировочный и соревновательный процесс и открыты к новому опыту и будут уверенно чувствовать в состояниях неопределённости.

На основе проведенного исследования мы предлагаем следующие практические рекомендации: в процессе развития мотивации достижений у спортсменов, специализирующихся в гимнастике важно уделять уровню сформированности эмоционального интеллекта; формировать в процессе тренировок эмоциональную осведомленность о своих эмоциях и поведении. Уделять внимание эмоциональным состояниям, их проявлению и управлению; важно уделять внимание развитию преобладающего стиля мышления, что также влияет на формирование мотивации достижения; вводить в спортивную практику дневник эмоциональных состояний и корректировать их по мере необходимости.

Список литературы

1. Босенко Ю. М., Берилова Е. И. Личностные и когнитивные факторы стрессоустойчивости спортсменов высокого класса // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. 2015. Т. 21, № 2. С. 106–110.
2. Горская Г. Б. Мотивационные регуляторы деятельности спортсменов в спорте высших достижений // Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики / под ред. А. А. Обознова, А. Л. Журавлева. М., 2013. Вып. 5. С. 233–249.
3. Дробышева К. А. Индивидуально-личностные регуляторы формирования диспозиционного оптимизма спортсменов разного возраста // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2021. Т. 23. С. 114–121.
4. Совмиз З. Р., Дубовова А. А. Личностные факторы как ресурсы соревновательной надежности спортсменов высокой квалификации // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2021. № 4. С. 91–96.

Reference

1. Bosenko, Y. M., & Berilova, E. I. (2015). Lichnostnye i kognitivnye faktory stressoustojchivosti sportsmenov vysokogo klassa [Personal and cognitive factors of stress resistance of high-class athletes]. In *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta im. N. A. Nekrasova* [Bulletin of the Kostroma State University named after N. A. Nekrasov], 21 (2), (pp. 106–110). (In Russ.).
2. Gorskaya, G. B. (2013) Motivacionnye regulatory deyatelnosti sportsmenov v sporte vysshih dostizhenii [Motivational regulators of athletes in the sport of higher

achievements]. In A. A. Oboznova, & A. L. Zhuravleva (Eds.), *Aktualnyye problemy psikhologii truda. inzhenernoy psikhologii i ergonomiki* [Actual problems of labor psychology, engineering psychology and ergonomics], 5, (pp. 233–249). Publishing House Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. (In Russ.).

3. Drobysheva, K. A. (2021) Individual'no – lichnostnye regulatory formirovaniya dispozitsionnogo optimizma sportsmenov raznogo vozrasta [Individual – personal regulators of the formation of disposition optimism of athletes of different ages]. *Aktualnyye voprosy fizicheskoy kultury i sporta* [Topical issues of physical culture and sports], 23, 114–121. (In Russ.).

4. Sovmiz, Z. R., & Dubovova, A. A. (2021) Lichnostnye faktory kak resursy sorevnovatel'noy nadezhnosti sportsmenov vysokoy kvalifikatsii [Personality factors as resources of competitive reliability of highly qualified athletes]. *Fizicheskaya kultura, sport – nauka i praktika* [Physical culture, sports – science and practice], 4, 91–96. (In Russ.).

Информация об авторе / Information about the author

Анна Сергеевна Распопова – канд. психол. наук, доцент Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма; annar25@mail.ru.

Anna Sergeevna Raspopova – PhD (Psychology), Associate Professor of the Department of Psychology, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism; annar25@mail.ru.

Рукопись поступила в редакцию / Received: 18.09.2022

Принята к публикации / Accepted: 06.10.2022