

УДК 796.42:159.9

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ У БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ

FEATURES OF MOTIVATIONAL SPHERE RUNNERS MIDDLE AND LONG DISTANCE, ACCORDING TO SPORTS QUALIFICATION AND GENDER DIFFERENCES



Маланов Сергей Владимирович – доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры психологии образования НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа», Москва, Россия, MalanovSV@mail.ru

Malanov Sergey – D. Sc., docent, professor of the Department of Educational Psychology at the Moscow Institute of

Psychoanalysis, Moscow, Russia



Маланова Айвика Сергеевна – мсмк, аспирант Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта, ayvikam@mail.ru

Malanova Aivika – PhD student at the P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sport and Health, Saint-Petersburg, Russia

Ключевые слова: мотивация в спорте, гендерные различия, мотивация и спортивная квалификация в легкой атлетике.

Аннотация. В статье представлены результаты исследования мотивации у бегунов на средние и длинные дистанции. Выявлялись особенности спортивной мотивации, которые связаны: а) с ростом спортивной квалификации (уровнем спортивного мастерства); б) с гендерными особенностями.

Keywords: motivation in sport, gender differences, motivation and sports qualification in track and field.

Abstract. The article presents the results of studies motivating runners on middle and long distance. Reveals the peculiarities of sports motivation, are associated with: a) the growth of sports qualification (level of sportsmanship); b) gender characteristics.

Актуальность исследования. Зависимость успешности спортивной деятельности от особенностей мотивации – это факт, не требующий обоснований [3, 4, 5]. При этом значение имеют как содержательные компоненты мотивации [1, 6], так и специфическая для спортивной деятельности мотивация достижения успеха и связанные с ней особенности субъективного контроля (интернальность) и диапазон смысложизненных

ориентаций [1, 2]. Вместе с тем в психологии недостаточно эмпирических данных о специфических особенностях разных типов мотивации, связанных со спортивными достижениями в разных видах спорта [5, 6, 7].

Исследование было направлено на проверку гипотезы о том, что у бегунов на средние и длинные дистанции имеются различия в мотивационной сфере, которые обусловлены: а) ростом спортивной

квалификации (уровнем спортивного мастерства); б) гендерными особенностями.

Методы исследования. Для получения эмпирических данных использовались опросники:

- 1) «Изучение мотивации соревновательной деятельности» Г.Д. Бабушкина;
- 2) «Уровень субъективного контроля» (УСК), модифицированный вариант опросника Дж. Роттера (использованы 4 шкалы: общая интернальность, интернальность в области достижений, интернальность в области неудач, интернальность в области здоровья);
- 3) «Тест смысложизненных ориентаций» (СЖО) Д.А. Леонтьева;
- 4) «Мотивы спортивной деятельности» (МСД) Е.А. Калинина.

Организация исследования и испытуемые. Эмпирические данные были получены с 15.10.2014 г. по 30.12.2014 г. на учебно-тренировочном сборе в г. Кисловодск. В исследовании приняли участие 60 спортсменов в возрасте от 15 до 32 лет специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции. Среди них мастеров спорта (МС) и мастеров спорта международного класса (МСМК) – 24 человека (12 женщин и 12 мужчин), кандидатов в мастера спорта (КМС) – 21 (10 женщин и 11 мужчин) и спортсменов I-II спортивных разрядов – 15 человек (8 женщин и 7 мужчин).

Сравнивались средние показатели в группах испытуемых с разной спортивной квалификацией

полученные по соответствующим шкалам опросников. Для выявления гендерных различий использовался критерий Манна-Уитни (U). Также с целью выявления связей между уровнем спортивного мастерства и разными мотивационными отношениями проводились расчеты ранговой корреляции в мужских и женских выборках. При этом испытуемые ранжировались по личным достижениям в соответствии с квалификационными нормативами в легкой атлетике.

Результаты исследования и их обсуждение.

Выявление различий, характеризующих разные типы мотивационных отношений у бегунов на средние и длинные дистанции в зависимости от уровня спортивного мастерства и гендерных особенностей. Данные, полученные с помощью опросника «Мотивация соревновательной деятельности (Бабушкин и др., 1993)» представлены на рисунках 1 и 2.

У женщин, имеющих спортивную квалификацию от 2 спортивного разряда до МСМК, мотивация достижения успеха в соревновательной деятельности преобладает над мотивацией избегания неудач (рисунок 1). При этом по мере роста квалификации незначительно снижается мотивация достижения успеха и выражено снижение мотивации к избеганию неудач.

У мужчин, имеющих спортивную квалификацию от 2 спортивного разряда до МСМК, мотивация достижения успеха в соревновательной деятельности

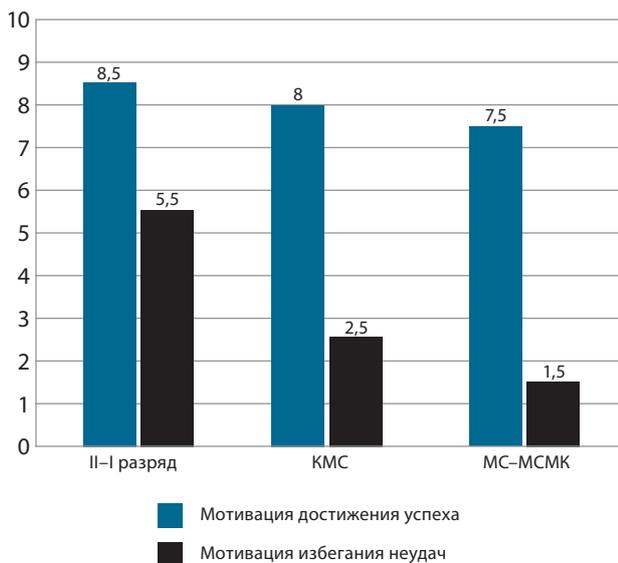


Рисунок 1 – Изменение мотивации соревновательной деятельности у женщин в зависимости от спортивной квалификации

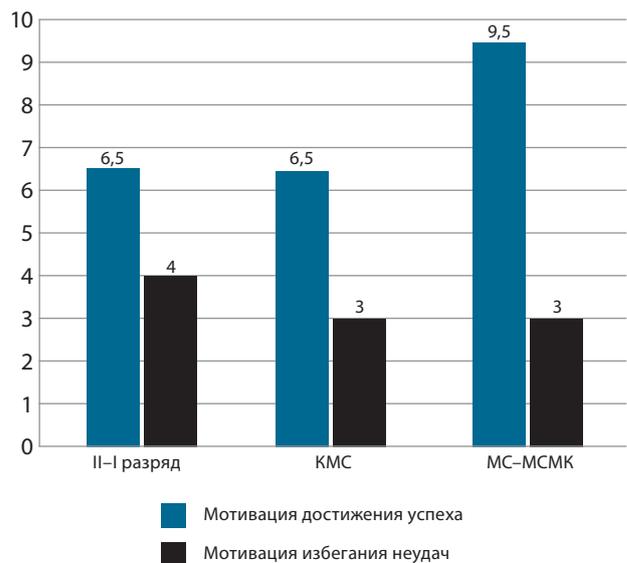


Рисунок 2 – Изменение мотивации соревновательной деятельности у мужчин в зависимости от спортивной квалификации

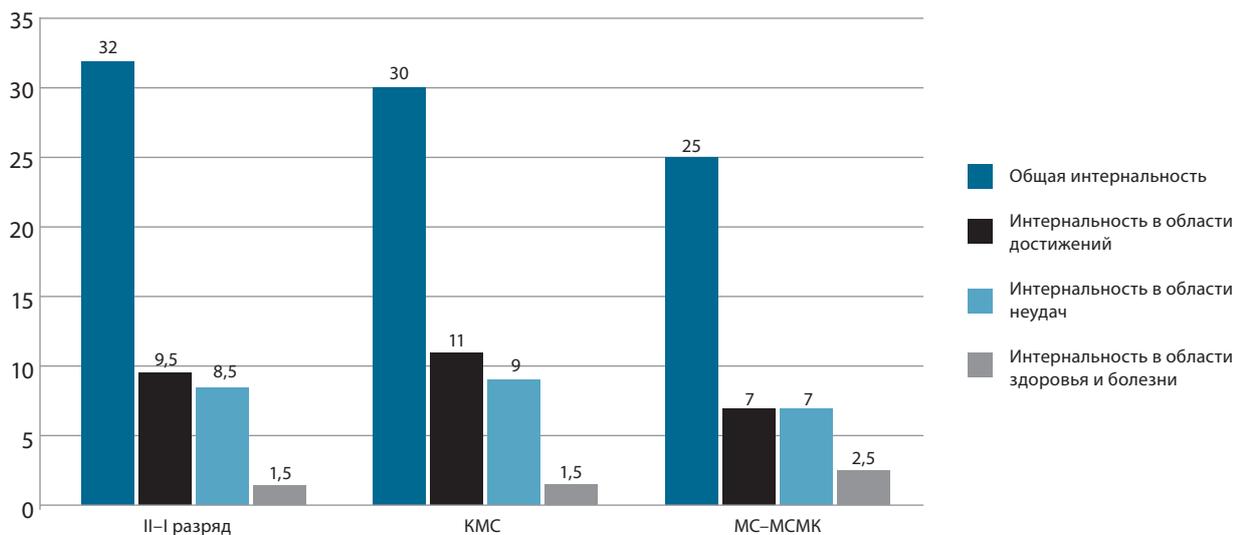


Рисунок 3 – Изменение УСК в различных сферах у женщин с ростом спортивного мастерства

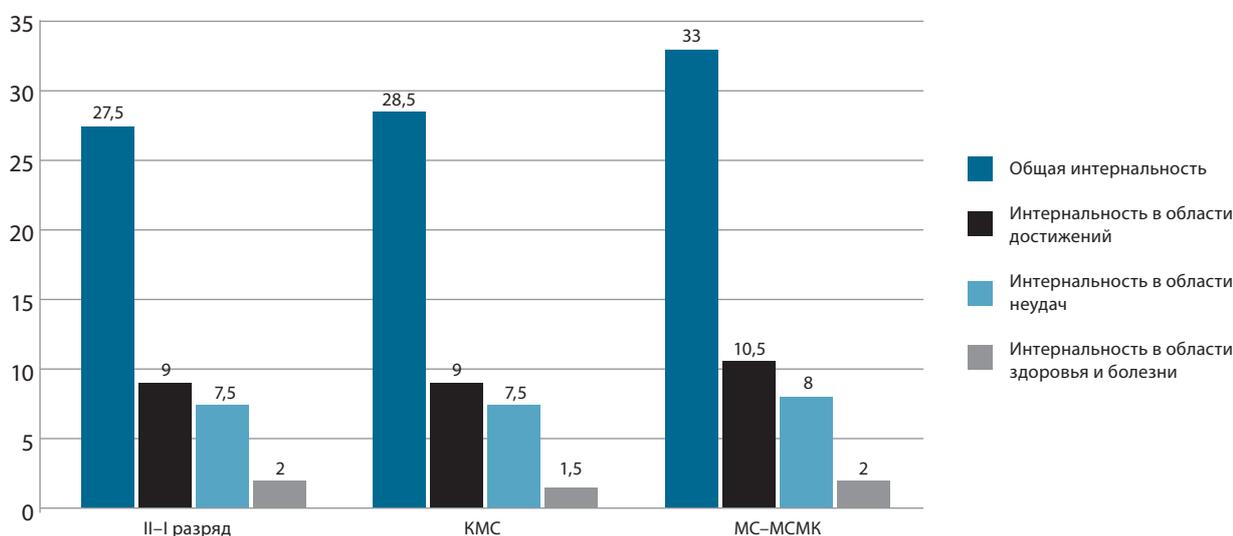


Рисунок 4 – Изменение УСК в различных сферах у мужчин с ростом спортивного мастерства

преобладает над мотивацией избегания неудач (рисунок 2). При этом по мере роста квалификации незначительно снижается мотивация к избеганию неудач и возрастает мотивации достижения успеха от КМС к МС-МСМК.

Если у женщин при высокой исходной мотивации достижения успеха по мере роста спортивной квалификации этот показатель мотивации снижается, то у мужчин при сравнительно низком исходном показателе этот тип мотивации значительно увеличивается с ростом спортивного мастерства. Если исходный уровень мотивации избегания неудач у женщин на начальных этапах спортивного совершенствования относительно высокий по сравнению с мужчинами, то с ростом спортивного мастерства этот показатель значительно снижается у женщин и остается на относительно стабильном уровне у мужчин. Вместе с тем, использование

критерия Манна-Уитни (U) показывает, что полученные гендерные различия не достигают статистической значимости.

Данные, полученные с помощью опросника «Уровень субъективного контроля (УСК)» представлены на рисунках 3 и 4.

В женских выборках наблюдается снижение общей интернальности, что свидетельствует о том, что у спортсменок по мере роста спортивного мастерства увеличивается ориентированность на внешние факторы (влияние обстоятельств, других людей и т.п.) при организации жизнедеятельности. При этом:

а) интернальность в области достижений растет в направлении от массовых разрядов к КМС, а затем значительно снижается у МС и МСМК;

б) интернальность в области неудач, так же возрастает у КМС, но снижается у МС и МСМК;



в) показатели интернальности в области здоровья и болезни возрастают у МС и МСМК.

В мужских выборках наблюдается повышение общей интернальности. Это свидетельствует о том, что по мере роста спортивного мастерства значительно увеличивается ориентированность на внутренние факторы при организации жизнедеятельности. При этом:

а) интернальность в области достижений, незначительно повышается с ростом спортивных результатов;

б) интернальность в области неудач остается на прежнем уровне (незначительно увеличивается);

в) интернальность в области отношений к здоровью выше у начинающих спортсменов и МС и МСМК, в то время как у КМС она немного ниже.

Если у женщин общий уровень интернальности уменьшается с ростом спортивного мастерства, то у мужчин этот показатель возрастает в процессе роста результатов. Если у женщин самый высокий уровень интернальности в области достижений наблюдается у КМС, а наименьший у МС/МСМК, то у мужчин этот показатель сохраняет стабильность у II-I и КМС, и незначительно повышается у МС/МСМК. Аналогичную закономерность мы наблюдаем по показателям интернальности в области неудач. По отношению к собственному здоровью наблюдается стабильность показателей у женщин II-I разрядов и КМС и возрастает у МС/МСМК, в то время как у мужчин эти показатели имеют относительно стабильный уровень, снижаясь у КМС.

Статистически значимые гендерные различия выявлены по шкале «Интернальность в области неудач» в группах КМС ($U_{эмп} = 22$; $p \leq 0,01$). У женщин этот тип мотивации более выражен, чем у мужчин. У спортсменов II-I разрядов у женщин более высокий уровень интернальности, чем у мужчин по шкалам «Общая интернальность» ($U_{эмп} = 13$; $p \leq 0,05$) и «Интернальность в области неудач» ($U_{эмп} = 8,5$; $p \leq 0,05$), и более низкий по шкале «Интернальность в области здоровья и болезни» ($U_{эмп} = 11,5$; $p \leq 0,05$).

Результаты, полученные с помощью опросника «Смыслжизненные ориентации (СЖО)» Д.А. Леонтьева представлены на рисунках 5 и 6.

В женской выборке по общему показателю жизненной ориентации (среднее нормативное значение 95,76) наблюдаются высокие показатели, которые растут по мере достижения квалификации КМС и незначительно снижаются при достижении квалификации МС/МСМК. Подобное распределение значений характеризует результаты по всем следующим шкалам (рисунок 5).

По шкале «Цели в жизни» (среднее нормативное значение 29,38) наблюдаются намного более высокие показатели, чем в стандартной выборке, во всех группах спортсменок. При этом они более высокие в группах КМС и МС/МСМК. Высокие баллы по этой шкале характеризуют рост целеустремленности и ответственности за достижение целей.

По шкале «Процесс жизни, эмоциональная насыщенность жизни» (среднее нормативное значение 28,80) наблюдаются относительно высокие показатели, которые растут по мере достижения квалификации КМС и незначительно снижаются при достижении квалификации МС/МСМК, что говорит о восприятии спортсменками процесса своей жизни в качестве интересного, эмоционально насыщенного и наполненного смыслом.

По шкале «Результативность жизни и удовлетворенность самореализацией» (среднее нормативное значение 23, 30) наблюдаются высокие баллы, которые также растут по мере достижения квалификации КМС и незначительно снижаются при достижении квалификации МС/МСМК, что отражает высокую удовлетворенность прожитым отрезком жизни и своими достижениями в спорте.

По шкале «Локус контроля – Я» (среднее нормативное значение 18,58) при высоких показателях наблюдается та же тенденция, что и в предыдущих случаях, которая свидетельствует о представлении спортсменок о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и смысловыми отношениями.

По шкале «Локус контроля жизни или управляемость жизни» (среднее нормативное значение 28,70) наблюдаются высокие показатели у всех групп спортсменок, которые более выражены у КМС, что показывает убежденность спортсменок в том, что им дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь.

В мужской выборке по общему показателю жизненной ориентации (среднее значение в стандартной выборке 103,10) наблюдаются высокие показатели, которые незначительно снижаются по мере достижения квалификации КМС и вновь растут при достижении квалификации МС/МСМК (рисунок 6).

По шкале «Цели в жизни» (среднее значение в стандартной выборке 32,90) наблюдаются намного более высокие показатели, чем в стандартной выборке, во всех группах спортсменов. При этом они более высокие в группе КМС и незначительно

снижаются у МС/МСМК. Высокие баллы по этой шкале характеризуют рост целеустремленности и ответственности за достижение целей.

По шкале «Процесс жизни, эмоциональная насыщенность жизни» (среднее значение в стандартной выборке 31,09) также наблюдаются высокие показатели, которые растут по мере роста спортивных достижений. Это свидетельствует о восприятии жизни как интересной, эмоционально насыщенной, наполненной смыслом.

По шкале «Результативность жизни и удовлетворенность самореализацией» (среднее значение в стандартной выборке 25,46) наблюдаются высокие баллы, которые также растут по мере достижения квалификации МС/МСМК, что отражает высокую удовлетворенность прожитым отрезком жизни и достижениями в спорте.

По шкале «Локус контроля – Я» (среднее значение в стандартной выборке 21,13) при высоких показателях у спортсменов I-II разрядов наблюдается рост показателей к квалификации КМС и МС/МСМК. Данные показатели свидетельствуют об отношении к себе как сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле.

По шкале «Локус контроля жизни или управляемость жизни» (среднее значение в стандартной выборке 30,14) наблюдаются высокие показатели у всех групп спортсменов, которые менее выражены у КМС и значительно растут у МС/МСМК. Это показывает убежденность спортсменов в том, что им дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь.

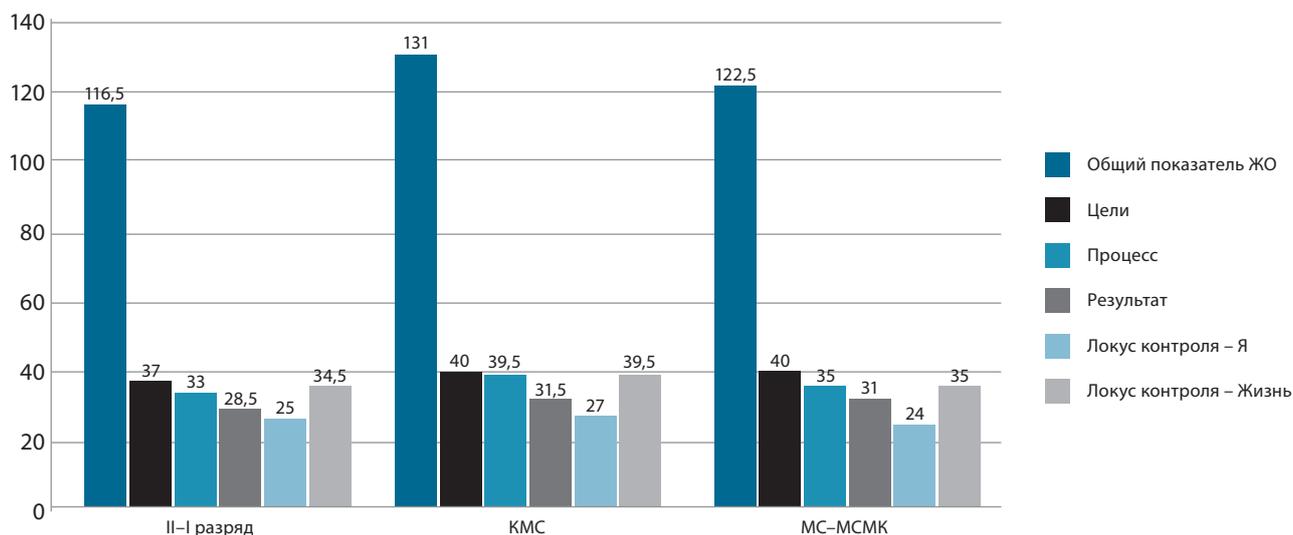


Рисунок 5 – Изменение СЖО у женщин с ростом спортивного мастерства

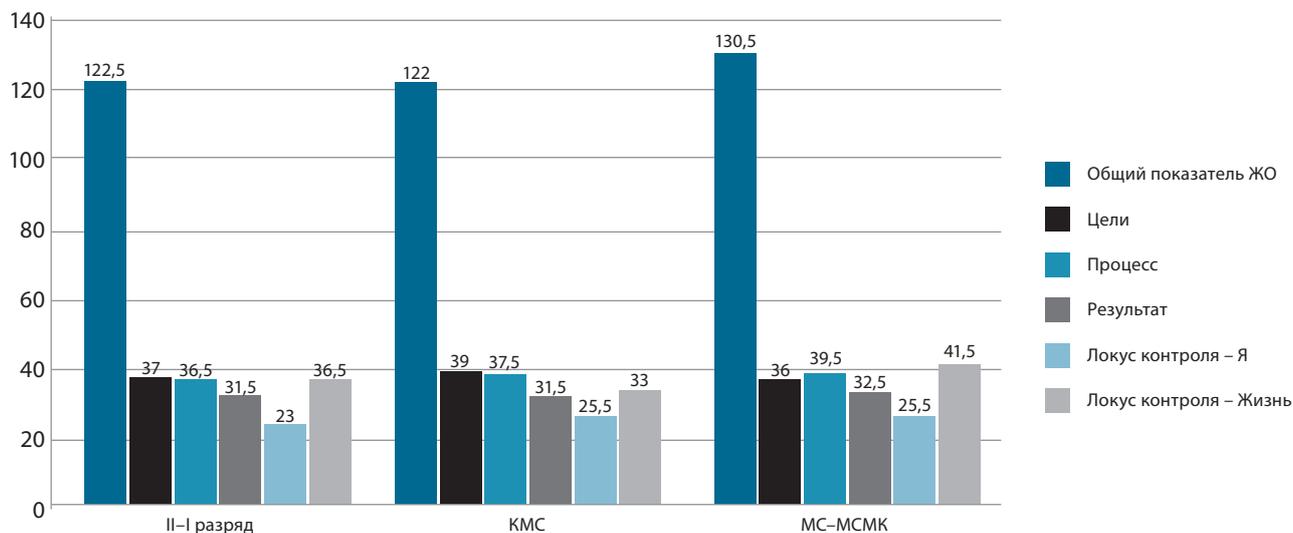


Рисунок 6 – Изменение СЖО у мужчин с ростом спортивного мастерства

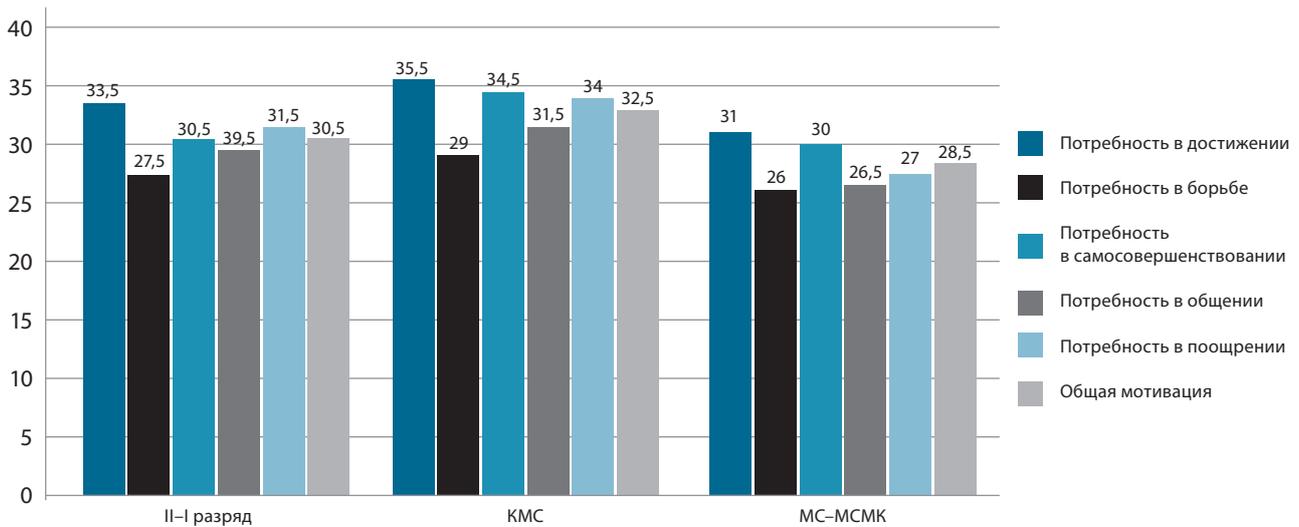


Рисунок 7 – Изменение MSD у женщин с ростом спортивного мастерства

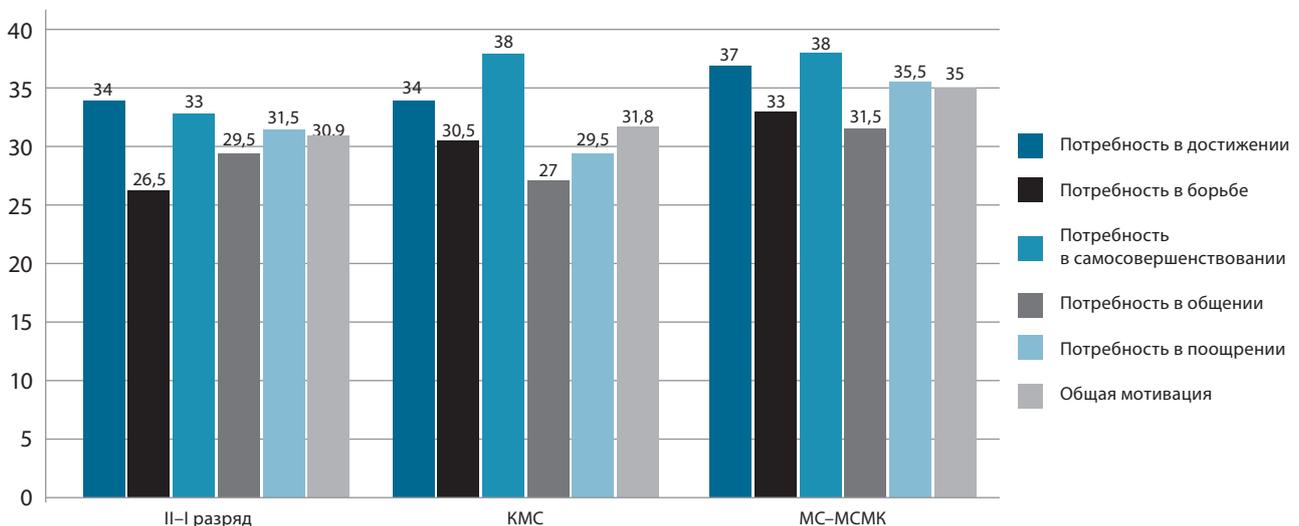


Рисунок 8 – Изменение MSD у мужчин с ростом спортивного мастерства

Таким образом, как в выборке женщин, так и мужчин все показатели смысложизненных отношений имеют высокий уровень в сравнении с данными стандартной выборки испытуемых. Если у женщин общий уровень жизненной ориентации наиболее выражен у КМС и снижается у МС/МСМК, то у мужчин этот показатель возрастает с ростом спортивного мастерства. По шкале цели у женщин показатели возрастают от массовых разрядов к КМС и остаются стабильными у МС/МСМК, а у мужчин по этой шкале наивысшие показатели в группе КМС. По шкале процесса жизни у женщин показатели возрастают от II-I к КМС, и снижаются у МС/МСМК, а у мужчин этот показатель повышается с ростом спортивной квалификации. По шкале результат жизни у женщин наблюдается та же тенденция, что и в предыдущей шкале, а у

мужчин одинаковые показатели у II-I и КМС и немного возрастают у МС/МСМК. По шкале «локус контроля - Я» у женщин показатели возрастают от II-I разрядов к КМС и снижаются у МС/МСМК, а у мужчин возрастают к КМС и остаются стабильными у МС/МСМК. Показатели последней шкалы у женщин возрастают от II-I разрядов к КМС и снижаются у МС/МСМК, а у мужчин наоборот снижаются от II-I разрядов к КМС и возрастают у МС/МСМК.

При этом статистически значимые гендерные различия выявлены только в группах КМС. Более высокие уровни мотивации наблюдаются в выборках женщин по шкалам: «Лocus контроля – Я» ($U_{эмп} = 19,5; p \leq 0,01$); «Цели в жизни» ($U_{эмп} = 29; p \leq 0,05$); «Процесс жизни, эмоциональная насыщенность жизни» ($U_{эмп} = 26; p \leq 0,05$); «Лocus контроля жизни

или управляемость жизни» ($U_{эмп} = 24,5; p \leq 0,05$). По остальным показателям и группам статистически значимых различий не выявлено.

Результаты, полученные с помощью опросника «Мотивы спортивной деятельности (МСД)» Е.А. Калинина представлены на рисунках 7 и 8.

У женщин наблюдается общая тенденция по всем шкалам: показатели возрастают от II-I разрядов к КМС и снижаются у МС/МСМК (рисунок 7). При этом все показатели находятся в пределах оптимального уровня мотивации.

У мужчин по шкале «потребность в достижении» показатели возрастают у МС/МСМК. По шкале потребности в борьбе показатели растут с ростом спортивного мастерства на каждом этапе. По шкале самосовершенствования показатели выше у КМС и МС/МСМК. Шкалы потребности в общении и потребности в поощрении имеют схожие тенденции, показатели снижаются от II-I разрядов к КМС и заметно возрастают у МС/МСМК. Общая мотивация у мужчин возрастает с ростом спортивного мастерства. Так же результаты исследования свидетельствуют о том, что у массовых разрядов и КМС уровень мотивации находится в пределах оптимального уровня, а у МС/МСМК они находятся в границах завышенной мотивации.

Если у женщин по всем шкалам наблюдается одна и та же тенденция: показатели растут от массовых разрядов к КМС и снижаются у МС/МСМК. То у мужчин наивысшие показатели по всем шкалам выявлены у МС/МСМК, в то время как по шкалам потребности в общении и потребности в поощрении самые низкие показатели у КМС. Кроме того, у женщин во всех группах мотивация находится в пределах оптимальных значений, а у мужчин в группе МС/МСМК мотивация по всем шкалам завышена.

Более высокие уровни мотивации наблюдаются у женщин в выборках КМС по шкалам «Потребность в достижении» ($U_{эмп} = 30,5; p \leq 0,05$) и «Потребность в поощрении» ($U_{эмп} = 29; p \leq 0,05$); у мужчин в выборках МС/МСМК по шкале «Потребность в самосовершенствовании» ($U_{эмп} = 41; p \leq 0,05$). По другим показателям статистически значимых различий не выявлено.

Проверка гипотезы о наличии связей между уровнем спортивного мастерства и различными мотивационными отношениями на основе расчета ранговой корреляции в женской выборке позволила выявить только две статистически значимые корреляционные связи. Положительная умеренная корреляционная связь наблюдается между

уровнем спортивного мастерства и показателем «Интернальность в области здоровья и болезни» ($r_s = 0,433$). Отрицательная умеренная корреляционная связь наблюдается между уровнем спортивного мастерства и потребностью в общении ($r_s = -0,471$). Также был обнаружен ряд умеренных отрицательных корреляционных связей, не достигающих статистической значимости, между уровнем спортивного мастерства и: а) интернальностью в области достижений ($r_s = -0,358$); б) интернальностью в области неудач ($r_s = -0,346$); в) потребностью в самосовершенствовании ($r_s = -0,307$); г) потребностью в поощрении ($r_s = -0,314$). Существует вероятность, что при увеличении выборки испытуемых статистическая значимость по этим показателям будет подтверждена.

В мужской выборке спортсменов не было выявлено ни одной статистически значимой корреляционной связи. Это свидетельствует о том, что у мужчин отсутствуют линейные корреляционные связи между ростом спортивного мастерства и измеренными показателями мотивационной сферы. Нельзя исключить, что устанавливаемые связи имеют нелинейный характер.

Выводы:

1. При организации тренировочного процесса и подготовки к соревнованиям бегунов на средние дистанции тренерам и спортивным психологам полезно принимать во внимание изменения мотивационной сферы спортсменов, связанные: а) с ростом спортивного мастерства; б) с гендерными особенностями:

2. Существуют различия между мужчинами и женщинами, занимающимися бегом на средние и длинные дистанции в динамике изменений мотивационной сферы по показателям «достижение успеха» и «избегание неудач». И у мужчин и у женщин, имеющих спортивную квалификацию от 2 спортивного разряда до МСМК, мотивация достижения успеха в соревновательной деятельности преобладает над мотивацией избегания неудач.

У мужчин, по мере роста квалификации (уровня спортивного мастерства) при сравнительно низком исходном показателе у спортсменов массовых разрядов мотивация достижения успеха значительно увеличивается от КМС к МС-МСМК. При этом незначительно снижается мотивация к избеганию неудач.

У женщин по мере роста спортивного мастерства при высокой исходной мотивации достижения



успеха этот показатель незначительно снижается. При этом на начальных этапах спортивного совершенствования относительно высокий уровень мотивации избегания неудач у женщин, по сравнению с мужчинами, заметно снижается от КМС к МС-МСМК.

3. У мужчин по мере роста спортивного мастерства значительно увеличивается ориентированность на внутренние личностные факторы при организации спортивной деятельности.

У женщин по мере роста спортивного мастерства увеличивается ориентированность на внешние факторы (влияние обстоятельств, других людей и т.п.) повышающие или снижающие спортивную мотивацию при организации спортивной деятельности.

4. В работе тренера с бегунами на средние дистанции следует учитывать высокий самоконтроль спортсменов по отношению к собственному здоровью, как у мужчин, так и у женщин независимо от роста спортивного мастерства. Поэтому неадекватные формы общения со спортсменами по поводу болезней и болезненных ощущений могут приводить к фиксированности на неприятных телесных состояниях и становиться источником невротической симптоматики. При этом по мере роста спортивного мастерства у бегуний на средние дистанции, возрастает склонность к субъективному контролю и сосредоточенности на собственном здоровье и болезнях, а также снижается потребность в общении.

5. У женщин с ростом спортивного мастерства жизненная ориентация и процессы целеполагания наиболее определены и стабильны у КМС и снижаются у МС/МСМК. У мужчин с ростом спортивного мастерства эти показатели мотивационной сферы стабильно возрастают. Поэтому в работе тренера или спортивного психолога с бегуньями на средние дистанции, достигшими квалификации МС/МСМК могут требоваться внешние формы психологической поддержки для сохранения устойчивости целеполагания.

6. При организации исследования предполагалось, что будет выявлен более широкий диапазон гендерных различий в мотивационной сфере спортсменов, а также связей таких различий с ростом спортивной квалификации. Возможно, что использование других методов измерения мотивации позволит получить более дифференцированные результаты.

Литература

1. Бакуняева, Д.С. Влияние мотивов выбора вида спорта на смысложизненные ориентации спортсменов / Д.С. Бакуняева // Спортивный психолог. – 2015.– № 1 (36) – С. 80-83.

2. Дмитриенкова, Л.П. Сравнительная характеристика мотивов достижения в различных видах спорта: Психологические аспекты подготовки спортсменов / Л.П. Дмитриенкова. – Смоленск, 1980.

3. Ильина, Н.Л. Динамика мотивации на протяжении спортивной карьеры: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Н.Л. Ильина. – СПб. 1998.

4. Пилюян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилюян. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 216 с.

5. Сопов, В.Ф. Детерминанты демотивации спортивной деятельности / В.Ф. Сопов, Б.Х. Мнацаканян // Спортивный психолог. – 2014. – № 1 (32) – С. 14-18.

6. Тропников, В.И. Структура и динамика мотивов спортивной деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук / В.И. Тропников. – Л., 1989.

7. Шаболтас, А.В. Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте: Автореф. дис. канд. психол. наук / А.В. Шаболтас. – СПб., 1998. – 21 с.

Literature

1. Bakunyaeva, D. S. The influence of motives of choice of sport in life orientation athletes / D. S. Bakunyaeva // Sport psychologist. – 2015.– № 1 (36) – P. 80-83.

2. Dmitrienko, L. P. The comparative characteristic of achievement motives in different kinds of sport: Psychological aspects of training of athletes / L. P. Dmitrienko. – Smolensk, 1980.

3. Il'ina, N. L. The dynamics of motivation during sports career: author. dis. kand. the course of studies. Sciences / N. L. Ilyina. – SPb. 1998.

4. Piloyan, R. A. Sport activity Motivation / R. A. Piloyan. – M.: Physical culture and sport, 1984. – 216 p.

5. Sopov, V. F. Determinants of demotivation of sports activity / V. F. Sopov, B. H. Mnatsakanyan // Sport psychologist. – 2014. – № 1 (32) – P. 14-18.

6. Trubnikov, V. I. Structure and dynamics of motivation of sports activity. dis. kand. the course of studies. Sciences / V. I. Tropnikov. – L., 1989.

7. Shaboltas, A.V. The motives of sports of the highest achievements in adolescence: avtoref. dis. Cand. the course of studies. Sciences / A. V. Shaboltas. – SPb., 1998. – 21 p.