

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра спортивных дисциплин

«ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ СФЕРА СПОРТСМЕНОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ КОМАНДНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 511 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Баранова Ильи Сергеевича

Научный руководитель
ассистент

_____ И.А. Глазырина
подпись, дата

Зав. кафедрой
кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2017

Актуальность темы выпускной квалификационной работы.

Актуальность данной работы заключается в сознательном регулировании человеком своих действий и поступков, требующих преодоления внутренних и внешних трудностей. Изучения эмоционально-волевых качеств личности является весьма важным средством при диагностике, развитии, а, следовательно, повышении эффективности в спортивной деятельности.

Объектом является исследования эмоционально-волевой сферы спортсменов, занимающихся различными командными видами спорта.

Предметом выступают анализ и оценка мотивационно-волевой сферы спортсменов, а также межличностных отношений внутри команды.

Целью данной работы является выявление особенностей эмоционально - волевой сферы личности спортсменов в командных видах спорта.

Гипотеза: спортсмены занимающиеся агрессивными видами спорта, обладают наиболее высоким уровнем развития воли, саморегуляции,самоконтроля в эмоциональной сфере и менее выраженным уровнем личностной тревожности.

Задачи исследования:

1. анализировать на основе литературных данных влияние психологических особенностей спортивной деятельности на психологическую сферу спортсмена и особенности формирования волевой сферы.

2. исследовать волеую сферу спортсменов, которые занимаются агрессивными и неагрессивными командными видами спорта.

В работе использовался комплекс методов исследования: теоретические (изучение и анализ литературных источников); эмпирические (наблюдение, анализ, анкетирование, самооценка и обобщение психологических характеристик).

Теоретическая и практическая значимость: раскрыта важность формирования эмоционально - волевой сферы спортсменов в командных видах спорта, подобраны методики изучения эмоций и воли, изучены особенности развития эмоционально - волевой сферы спортсменов в командных видах

спорта, разработаны рекомендации по созданию условий правильного формирования эмоций и воли.

Основное содержание работы

1. Психология и методика исследования спортивной деятельности

Эмоционально-волевой компонент содержит в себе выражение психологических механизмов –волевых и эмоциональных. Наиболее нужным условием сохранения здоровья значатся положительные эмоции; душевный порыв, вследствие которого у человека укрепляется желание вести здоровый образ жизни. Воля – это, психический процесс сознательного управления деятельностью, выражающийся в преодолении сложностей и препятствий на пути к назначенной цели. Границы исследования воли и эмоций сформировались и имеются как относительно независимые. Тем не менее в ряде работ они наблюдаются в единстве и употребляется термин эмоционально-волевая сфера личности. Этот термин используется в основном в прикладных и экспериментальных опытах при описании регуляции конкретных видов деятельности в конкретных условиях. Достаточно понятно, что регуляция осуществляется как целостный механизм, что разные сферы личности взаимосвязаны между собой. Поэтому с этим сохраняется важность вопрос о рассмотрении взаимодействия, взаимообусловленности эмоциональной и волевой регуляции, единства эмоциональной и волевой сфер личности.

Многочисленные сведения о личностных свойствах спортсменов и лиц, не занимающихся спортивной деятельностью, свидетельствуют о существенных отличиях в уровнях выраженности целого ряда личностных качеств. Осмотр больших и малых групп спортсменов высокой квалификации показывает нам, что особенно характерными особенностями их личности является: наивысшая эмоциональная устойчивость, уверенность в своих силах, самостоятельность, независимость, склонность к риску, самодисциплина, коммуникабельность.

В большинстве видах спорта, преимущественно в тех, где позволяет непосредственный физический контакт, разные формы контролируемой физической агрессии попросту необходимы. Сведения в исследованиях говорят нам, что атлеты наивысшего класса, занимающиеся этими видами спорта, не только агрессивны, но и более склонны свободно высказывать

свои агрессивные тенденции, чем представители так называемой нормальной выборки. Агрессия в спорте значит рациональной формой противоборства с соперником, привлечение функциональных вероятностей спортсмена на достижение того или иного результата.

Также присутствует мотивация – это, прежде всего стремление к успеху, самым высоким результатам в своей спортивной деятельности. И если спортсмен, стремится достичь наивысшего успеха, самых высоких достижений в деятельности спортсмена, то у него имеется достаточно мощная и сильная мотивация в достижении успеха в спорте. Самым главным психологическим фактором который побуждает человека заниматься спортом, является чувство удовлетворения, которое проявляется при занятиях различными видами спорта и непосредственно взаимосвязано с самой спортивной деятельностью.

Спортивная деятельность взаимосвязана с преодолением атлетами разных трудностей. Имеются две группы трудностей: объективные и субъективные. Преодоление всех этих сложностей зависит от формирования волевой сферы атлета, или, как говорят, это сила воли. Это выражается в следующих волевых качествах: целеустремленность, упрямство, терпеливость, смелость, уверенность, выносливость и другие качества. Всеми этими качествами овладеть в равной степени атлеты не могут. У одного атлета выражено лучше одно волевое, а у другого атлета другое качество. Развитие морального компонента воли помогает проявлять силу воли в любой ситуации, независимо от ее специфики. Единственным из общих компонентов будет мораль, которая образуется в процессе воспитания человека. Чувство долга, ответственности за порученную работу, готовность к самопожертвованию – все эти качества характеризуют нравственно сформированную личность. Развитие морального компонента воли помогает проявлять силу воли в любой ситуации, независимо от ее специфики. Только моральный человек способен на подвиг, и иметь такие качества, как мужество и героизм, проявленные в экстремальных ситуациях. Моральная

составляющая не только стимулирует проявление в разных ситуациях, волевые усилия, направленные на преодоление различных трудностей, но и определяет, что ради чего он проявляет волю. Сила воли может быть инструментом и в корыстных промыслах человека.

2. Анализ и интерпретация результатов исследования

Этапы исследования:

1. Теоретическое исследование литературных источников.
2. Определение основных проблем и подбор методов.
3. Сравнительный анализ взаимосвязей.
4. Анализ результатов.

Таблица 1.1–Этапы исследования

Задачи	Методы
Эмпирические методы	
1. Усвоить социально-демографические характеристики атлетов, занимающихся агрессивными видами спорта.	Авторская анкета
2. Проанализировать особенности эмоционально-волевой сферы атлетов.	1. м. «Соревновательная личностная тревожность» (Ю.Л. Ханин) 2. м. «Личностная агрессивность и конфликтность» (Е.П. Ильин и П.А. Ковалев) 3. м. «Накопление эмоционально-энергетических зарядов направленных на самого себя» (В.В. Бойко) 4. Опросник «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (А.А. Реан) 5. м. «Самооценка волевых качеств студентов-спортсменов» (Н.Е. Стамбулова)
3. Проанализировать особенности межличностных отношений среди испытуемых спортсменов.	1. м. «Q-сортировка» (В. Стефансон) 2. Коммуникативные установки Изучение привлекательности команды для спортсменов» (Ю.Л. Ханин) 3. Семантический дифференциал (Ч. Осгуд)
Методы математической обработки данных	
4. Раскрыть различия эмоционально-волевой сферы испытуемых спортсменов в зависимости от вида спорта.	Сравнительный анализ. 1. Тест Манна-Уитни (Х.Б. Манн и Д.Р. Уитни)
5. Раскрыть взаимосвязь агрессивности с остальными изучаемыми параметрами.	Корреляционный анализ Спирмена.

Для достижения цели было организован психологический эксперимент из 80 атлетов, являющихся спортсменами в различных видах спорта. Из них 40 атлетов занимаются командными агрессивными видами спорта, такие как регби и хоккей, 40 атлетов занимаются неагрессивными

видами спорта, в частности волейбол и баскетбол. Все они являются спортсменами мужского пола. Средний возраст испытуемых атлетов равен 20–24 года. Средние показатели возраста прихода атлетов в эти виды спорта таковы: регбисты – в 15 лет, хоккеисты – в 11 лет, волейболисты – в 13 лет, баскетболисты – в 10 лет. Практически все атлеты живут вне брака (не женаты).

С целью сбора эмпирических данных применялась составленная анкета и следующие методики:

1. Методика «Соревновательная личностная тревожность» (Ю.Л. Ханин)

1. Методика «Личностная агрессивность и конфликтность» (Е.П. Ильин и П.А. Ковалев)

2. Методика «Накопление эмоционально-энергетических зарядов направленных на самого себя» (В.В. Бойко)

3. Опросник «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (А.А. Реан)

4. Методика «Самооценка волевых качеств студентов-спортсменов» (Н.Е. Стамбулова)

5. «Q-сортировка» (В. Стефансон)

6. » Изучение привлекательности команды для спортсменов» (Ю.Л. Ханин)

7. Метод семантического дифференциала (Ч. Осгуд)

Статистическая обработка эмпирических данных использовалась на основе программы «SPSS 13.0», в соответствии со сформулированными эмпирическими задачами данного исследования. Математическая обработка данных для установления взаимосвязи системы отношений исследуемых с оценкой болезни и выраженностью адаптационного потенциала проводилась при помощи непараметрического метода сравнения средних по критерию Манна-Уитни и корреляционного анализа по критерию Пирсона.

Для анализа соревновательной личностной спортсмена тревожности обследуемого контингента нами была задействована методика

«Соревновательная личностная тревожность», адресованная на установление индивидуальных различий в реагировании на соревновательный стресс (табл. 1.2.).

Таблица 1.2 - Соревновательная личностная тревожность

Название показателя	Агрессивные виды спорта	Неагрессивные виды спорта	Критические значения $P \leq 0,05$
Соревновательная личностная тревожность	18,35	21,25	0,000

Для опыта личностной агрессивности и конфликтности я воспользовался методикой «Личностная агрессивность и конфликтность», которая направлена на установление склонности атлета к агрессивности и конфликтности как личностных характеристик. Таким образом, регбисты и хоккеисты, по сопоставлению с волейболистами и баскетболистами, более вспыльчивы, настырны, имеют отличия за счет большей напористостью, бескомпромиссностью, а еще к тому же больше мстительны и нетерпимы к мнению других людей. Атлеты командных видов спорта, как агрессивных, так и неагрессивных, различаются настойчивостью и уже приучились настойчиво добиваться своих поставленных целей (табл. 1.3.)

Таблица 1.3–Личностная агрессивность и конфликтность

Название показателя	Агрессивные виды спорта	Неагрессивные виды спорта	Критические значения $P \leq 0,05$
Вспыльчивость	8,725	6,775	0,000
Напористость	9,65	8,625	0,001
Неуступчивость	8,25	6,825	0,000
Бескомпромиссность	8,025	4,1	0,000
Мстительность	12,5	6	0,018
Нетерпимость к мнению других	7,475	6,55	0,002
Позитивная агрессивность субъекта	16,9	14,425	0,000
Негативная агрессивность субъекта	13,225	11,55	0,000
Конфликтность	26,975	22,9	0,000

Для получения данных о степени накапливаемого у атлета эмоционально-энергетического заряда, не получающего выхода вовне, мной был использован метод «Накопление эмоционально-энергетических зарядов направленных на самого себя» (табл. 1.4.).

Таблица 1.4 - Накопление эмоционально-энергетических зарядов направленных на самого себя

Название показателя	Агрессивные	Неагрессивные	Критические значения
Степень эмоционально-энергетического заряда, не получающего выхода вовне	10,75	12,4	0,001

В таблице мы видим, что атлеты, занимающиеся неагрессивными видами спорта, имеют большую степень накапливаемого эмоционально-энергетического заряда, не получающего выхода вовне, чем атлеты, занимающиеся агрессивными видами спорта.

При получении сведений о мотивации атлетов на успех и на неудачу мной был использован метод «Мотивация успеха и боязнь неудачи», который направлен на установление мотивации успеха и мотивации боязни неудачи.

При получении данных для самооценки волевых качеств студентов-атлетов мной был использован метод «Самооценка волевых качеств студентов-спортсменов», адресованная на оценку уровня развития волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, мужественности и решительности, инициативности и самостоятельности, самообладания и выдержки (табл. 1.5.)

Таблица 1.5 - Самооценка волевых качеств студентов-спортсменов

Название показателя	Агрессивные виды спорта	Неагрессивные виды спорта	Критические значения $P \leq 0,05$
Смелость и решительность (выраженность)	22,3	21,025	0,016
Смелость и решительность (генерализованность)	23,45	19,475	0,000
Настойчивость и упорство (выраженность)	21,275	18,975	0,001
Настойчивость и упорство (генерализованность)	22,425	20,525	0,001
Инициативность и самостоятельность (выраженность)	23,925	20,75	0,000
Инициативность и самостоятельность (генерализованность)	19,125	23,375	0,000
Самообладание и выдержка (выраженность)	17,025	22,575	0,000

Для анализа представления о себе исследуемого субъекта, мной была взята в работу методика «Q-сортировка», которая направлена на изучение представления о себе (табл. 1.6.)

Таблица 1.6 - Q-сортировка

Название показателя	Агрессивные виды спорта	Неагрессивные виды спорта	Критические значения $P \leq 0,05$
Независимость	3,3	-1,2	0,000
Общительность	8,6	5,25	0,016
Принятие борьбы	4,8	-0,15	0,000

Для исследования престижности группы для спортсменов, мной было использовано понятие «Изучение привлекательности команды для спортсменов», которая нацелена на раскрытие особенностей психологической обстановки в группе и заинтересованности спортсменов.

Обе команды спортсменов заинтересованы в привлекательности своей команды и признают её, как достаточно высокую, это говорит о сплоченности коллектива и хорошей психологической обстановке в ней.

Для исследования структуры взаимоотношений у спортсменов мною была изучена методика «Семантический дифференциал».

Для объяснения взаимосвязей между исследуемыми критериями был применен корреляционный анализ Спирмена (Spearman correlation), итоги которого представлены ниже.



Рис. 1.1 - корреляционный анализ Спирмена

Основой данной корреляционной плеяды является «Соревновательная личностная тревожность». В итоге, в обеих командах «Соревновательная личностная тревожность» имеет ярко выраженные отрицательные связи с «Независимостью», «Общительностью» и «Принятием борьбы», это означает, что подверженность спортсменов беспокойно реагировать на атмосферу перед и во время соревнований становится тем ниже, чем выше их стремление к общению, коллективности, сплоченности, как в команде, так и вне ее, также проявление тревоги может снизиться за счет независимости взглядов и поведения, помимо этого, чем чаще атлеты участвуют в социальной жизни, ставят себе цели, тем более слабо у них проявляется чувство тревоги. У атлетов обеих команд соревновательная личностная

тревожность напрямую зависит от их целеустремленности, уверенности себе, активности. Следовательно, те спортсмены, которые более уверены в себе и в своих силах, будут менее тревожно реагировать на подготовку к соревнованиям и на процесс матча. Если говорить о позитивной агрессивности спортсмена и о ее взаимосвязи с соревновательной личностной тревожностью, можно заметить, что чувство тревоги слабее проявляется у спортсменов, которые занимаются неагрессивным видом спорта, у них агрессия направлена на обеспечение безопасности, жизненные интересы, в большей степени направлена на возмещение агрессии на окружающих. В обеих командах позитивная агрессивность спортсмена положительно взаимосвязана с самостоятельностью и принятием «борьбы», это значит, что у атлетов, неподверженных мнению других, со своими взглядами, направленными на достижение целей, стремящихся к участию в коллективной жизни, агрессия служит безопасностью и межличностным развитием, нежели направлена на причинение вреда другим, тем самым, чем более самостоятельны и целеустремлены, тем большей агрессией они обладают, такие люди достаточно самоуверенны направлены на то, чтобы вымещать агрессию на других, нежели на самого себя.

Основой данной корреляционной плеяды является «Эмоциональная напряженность». У спортсменов, которые занимаются неагрессивными видами спорта эмоциональная напряженность взаимосвязана с такими качествами, как самообладание и терпение, инициативность и самостоятельность, то есть, чем больше возможностей управлять своими, мыслями, действиями и чувствами в условиях нестабильной эмоциональной обстановки, утомления, препятствий, неудач и других неблагоприятных условий, тем более выражено увеличение степени накапливаемого эмоционально-энергетического заряда, не получающего выхода вовне, в итоге, если в избытке выдержка, терпение и самообладание, тем больше препятствий для накопленной эмоциональной разгрузки.

Что же касается атлетов агрессивных видов спорта, то у них эмоциональная напряженность отрицательно связана с настойчивостью и упорством, таким образом, чем спортсмены нацелены на достижение поставленных задач, чем лучше они преодолевают трудности, несмотря на все неудачи, а также чем упорнее они в стремлении решать все трудности во всех сферах жизни, тем меньше уровень накапливаемого ими эмоционально-энергетического заряда, не получающего выхода вовне. В итоге, настойчивость и упорство помогает спортсменам, которые занимаются агрессивными видами спорта, ослаблять накапливаемое эмоциональное напряжение.

Если сравнивать между двумя командами, то можно выделить следующее: конфликтность спортсменов, которые занимаются агрессивными видами спорта подталкивает их высокой активности для получения высшего социального статуса, конфликтность спортсменов неагрессивных видов спорта направлена непосредственно на повышение самооценки и наоборот, высокая самооценка подпитывает и укрепляет конфликтность субъекта.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Те спортсмены, которые занимаются неагрессивными видами спорта, более нервно реагируют на обстановку перед соревнованиями и также во время игры.

Соревновательное беспокойство у спортсменов неагрессивных видов спорта непосредственно связана с их представлениями о них самих, а точнее: независимостью, коммуникабельностью и принятием «борьбы», тогда как у спортсменов агрессивных видов спорта эта связь выражена в меньшей степени. В команде спортсменов, занимающихся неагрессивными видами спорта, соревновательное беспокойство также имеет отрицательные взаимосвязи с такими сильными качествами, как сдержанность и выдержка, настойчивость и упорство, решимость и мужество и позитивная агрессивность личности. Напротив, у спортсменов агрессивных видов спорта отрицательная взаимосвязь беспокойства наблюдается со сдержанностью и выдержкой.

Позитивная агрессивность спортсменов в обеих группах положительно связана с самостоятельностью и принятием «борьбы», настойчивостью и большим терпением. В команде спортсменов неагрессивного вида спорта к волевым качествам, также относится умение владеть собой и терпение.

У атлетов агрессивного вида спорта конфликтность положительно связана с принятием борьбы, напротив, у спортсменов, занимающихся неагрессивными видами спорта, конфликтность напрямую зависит от оценки собственного «я».

Атлеты, которые занимаются неагрессивными видами спорта, имеют наиболее высокий уровень накапливаемого эмоционально-энергетического заряда, при этом не получающего выхода вовне, чем спортсмены занимающиеся агрессивными видами спорта.

Также у атлетов неагрессивных видов спорта эмоциональная сосредоточенность имеет положительную связь с волевыми качествами, как

сдержанность и выдержка, самостоятельность и инициативность, что касается спортсменов агрессивных видов спорта, то у них эмоциональная сосредоточенность отрицательно связана с упорством и ярко выраженной силой воли.

Атлеты, которые занимаются неагрессивными видами спорта, отличаются большей выдержкой и умением держать себя в конфликтных ситуациях, чем те спортсмены, которые занимаются агрессивными видами спорта, при этом данные качества у них выражены слабее. И наоборот, у спортсменов агрессивных видов спорта инициативность и самостоятельность, а также настойчивость и упорство выражены больше.

Таким образом, мы доказали, что эмоционально-волевая группа спортсменов, которые занимаются командными видами спорта, различаются именно в зависимости от уровня травматизма.

Выводы

1. Анализ литературы показывает, что рациональное использование психологических приёмов, умение воздействовать на мотивационную и эмоциональную сферу, способствуют не только сохранению оптимального социального состояния личности спортсмена, но и создают благоприятные условия для успешного прохождения тренировок и достижения отличных результатов выступления на соревнованиях.

Также при помощи исследования литературных источников, предназначенных данной проблеме, следует то, что важное место в психологическом обеспечении спортивной деятельности занимает мотивация, склоняющая человека заниматься спортивной деятельностью и формирование волевых качеств у спортсменов. Одним из общих компонентов воли спортсмена - является моральный, который формируется в процессе воспитания человека. Формирование морального компонента воли помогает проявлять волевое усилие в любой ситуации независимо от ее специфики.

2. Спортивная деятельность взаимосвязана с преодолением спортсменами, которые занимаются агрессивными и неагрессивными видами спорта различных трудностей, таких как тренировочные нагрузки, погодные условия, негатив от болельщиков, новое место проведения соревнований, а также чувство страха, растерянность и многие другие. Преодоление всех этих сложностей зависит от формирования волевой сферы спортсмена. Это выражается в следующих волевых качествах: целеустремленность, упрямство, терпеливость, смелость, уверенность, выносливость и другие качества.