

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

Кафедра педагогической психологии и психодиагностики

**ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРЕДСТАРТОВЫХ
ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ У БАСКЕТБОЛИСТОВ**

**АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 2 курса 243 группы
направления 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
профиля «Психолого-педагогическое обеспечение спортивной деятельности»
факультета психолого-педагогического и специального образования

СМОЛЬНИКОВОЙ ДАРЬИ ВЛАДИМИРОВНЫ

Научный руководитель
канд. психол. наук, доцент

М.С. Ткачева

Зав. кафедрой
доктор психол. наук, профессор

М.В. Григорьева

Саратов 2018

Введение

Актуальность. Довольно сложно представить себе жизнь без эмоций, чувств, настроений. Мы ежедневно переживаем значительное число эмоциональных состояний. Эмоции выступают как внутренний язык, как система сигналов, посредством которой субъект узнает о потребностной значимости происходящего. Эмоции в деятельности человека выполняют функцию оценки ее хода и результатов. Они организуют деятельность, стимулируя и направляя ее.

Одним из наиболее специфических видов человеческой деятельности является спорт, в нем сочетаются физические нагрузки и эмоциональные направления. Особенно яркое выражение эмоций присуще спортивным играм, например к таким, как баскетбол.

К развитию эмоциональных нарушений у баскетболистов приводят психологические своеобразия спортивной деятельности и психотравмирующие факторы. К таким факторам относятся спортивная конкуренция и стремление к достижению победы, выступление в присутствии многочисленных зрителей, недоброжелательный настрой к команде соперника. Все эти факторы влияют на одно из самых главных эмоциональных состояний спортсмена – предстартовое. Для того чтобы правильно подойти к соревнованиям в боевой готовности нужна комплексная психологическая работа со спортсменом и командой. Для этого необходимо учитывать не только индивидуальные качества спортсменов, но и гендерные различия. Эмоционально юноши и девушки по-разному переживают психологические нагрузки со стороны, особенно в таком динамичном виде спорта, как баскетбол. Поэтому в любом возрасте надо учитывать гендерные особенности спортсменов, и уделять внимание их психологическому развитию, чтобы подводить спортсмена к соревнованиям в оптимальном эмоциональном состоянии, и не допускать предстартовую лихорадку и апатию.

Цель исследования – изучить гендерные особенности предстартовых эмоциональных состояний.

Объект исследования – предстартовые эмоциональные состояния.

Предмет исследования – гендерные особенности предстартовых эмоциональных состояний баскетболистов.

Задачи исследования:

1. Провести анализ отечественных и зарубежных литературных источников по исследуемой проблеме
Определить способы выявления предстартовых состояний у спортсменов
2. Выявить особенности предстартовых эмоциональных состояний у баскетболистов мужского и женского полов
3. Описать особенности предстартовых эмоциональных состояний баскетболистов с разными гендерными характеристиками.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников по исследуемой проблеме
2. Метод наблюдения
3. Тестирование
4. Метод обработки данных.

Учитывая выше сказанное, **гипотеза исследования** заключалась в предположении, что предложенные комплексы упражнений позволят повысить уровень предстартового эмоционального состояния с учетом гендерных особенностей баскетболистов в соревновательный период.

Экспериментальная база исследования:

В исследование приняли участие 6 баскетбольных команд из 3 университетов России: Саратовского национально-исследовательского университета им. Н.Г.Чернышевского (СГУ), Саратовского аграрного университета им. Н.И.Вавилова (СГАУ), Воронежского государственного института физической культуры (ВГИФК). 3 мужские команды по 12 человек и 3 женские команды по 12 человек. Всего в эксперименте приняли участие 72 спортсменов в возрасте от 18 до 23 лет, 36 мужчин и 36 женщин.

Объем и структура исследования:

Дипломная магистерская работа состоит из введения, двух глав:

Глава 1. Теоретические основы проблемы взаимосвязи гендерных черт и предстартовых эмоциональных состояний спортсмена

Глава 2. Эмпирическое исследование взаимосвязи гендерных особенностей и предстартовых эмоциональных состояний баскетболистов, заключения и списка литературы, заключения, списка литературы. Текст занимает 69 страниц, библиография включает 40 литературных источников.

Для изучения вопроса о влиянии данной методики на повышение эмоциональных особенностей предстартового состояния спортсменов – баскетболистов по гендерному признаку было организовано констатирующее исследование, которое проводилось по следующему плану:

1. Изучение гендерных эмоциональных особенностей предстартовых состояний у баскетболистов.
2. Введение методик в тренировочный процесс женских и мужских баскетбольных команд.
3. Исследование результатов.

Для повышения предстартовых эмоциональных состояний у баскетболистов с учетом их гендерной принадлежности, было предложено несколько методик, которые внедрялись в несколько мужских и женских баскетбольных команд, для апробирования их эффективности во время игры и общего состояния спортсменов.

Методика №1 «Методика саморегуляции»

Данная методика направлена на то, чтобы спортсмен сам мог контролировать свое психическое состояние, и учился справляться с его нестабильностью самостоятельно, поэтому всем членам экспериментальной группы «1» были предложены методы саморегуляции, которые они должны применять самостоятельно в любое свободное время, как минимум один раз в 1-2 дня, но обязательно выполнять все задания перед каждой игрой перед проведением теста на психическое состояние спортсмена. Первая методика

включает в себя 4 упражнения, которые баскетболисты могут выполнять в любое удобное время и не требуют привлечения дополнительных средств:

Методика №2 «Моделирования и десенсибилизации»

Методик «Моделирования и десенсибилизации» применялась в экспериментальной группе «2», и отличается противоположным подходом достижения психического состояния – «боевая готовность». Если в группе «1» оптимальное эмоциональное состояние спортсмены старались достигнуть исключительно сами, то во второй методике ответственность лежит на тренерском составе. Потому что все условия и упражнения организуют тренера диссертант. Во второй методике используется два метода, но их организация может проходить с помощью множества приемов, что делает ее достаточно объемной и разносторонней.

Педагогическое исследование проводилось в рамках всероссийского турнира «Ассоциации студенческого баскетбола» и первенства ВУЗов г. Саратова.

Для определения отношения спортсменов к предстоящему соревнованию и изучения их личностных характеристик использовался опросник Ю.Л. Ханина.

В качестве дополнительного метода при изучении предстартовых психических состояний спортсмена (боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия) был использован психометрический тест изучения личности С. Деллингера. Он дополнялся следующими тестами, которые выполнялись непосредственно перед соревнованиями, и сопоставлялись с результатами остальных тестов, для заключения о психическом состоянии спортсмена перед соревнованиями:

1. Метод измерения максимального мышечного усилия (динамометрии)
2. Метод измерения коротких интервалов времени.
3. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Состояние вегетативного тонуса непосредственно перед играми определялся с помощью цветового теста М. Люшера, который обрабатывался с использованием числового показателя К. Шипоша.

Для определения типа темперамента использовался личностный опросник психолога-экспериментатора Г. Айзенка.

Для диагностики агрессивных и враждебных реакций использовался Опросник Басса-Дарки разработанный А. Бассом и А. Дарки.

Для изучения особенностей поведения в стрессовых ситуациях была использована шкала СПП модель Хобфолла.

После проведения данных исследований были введены методики повышения психического состояния спортсменов перед соревнованиями. Чтобы апробировать их и изучить эффективность и необходимость использования их в игровой практике. Для этого команды были разделены на контрольную и экспериментальные группы. Контрольная группа – ВГИФК, и две экспериментальные: СГУ и СГАУ.

Обсуждение результатов введения «методики саморегуляции» в сборные команды по баскетболу СГАУ им.Н.Е.Вавилова

После введения «методики саморегуляции» в баскетбольные сборные СГАУ получили следующие результаты:

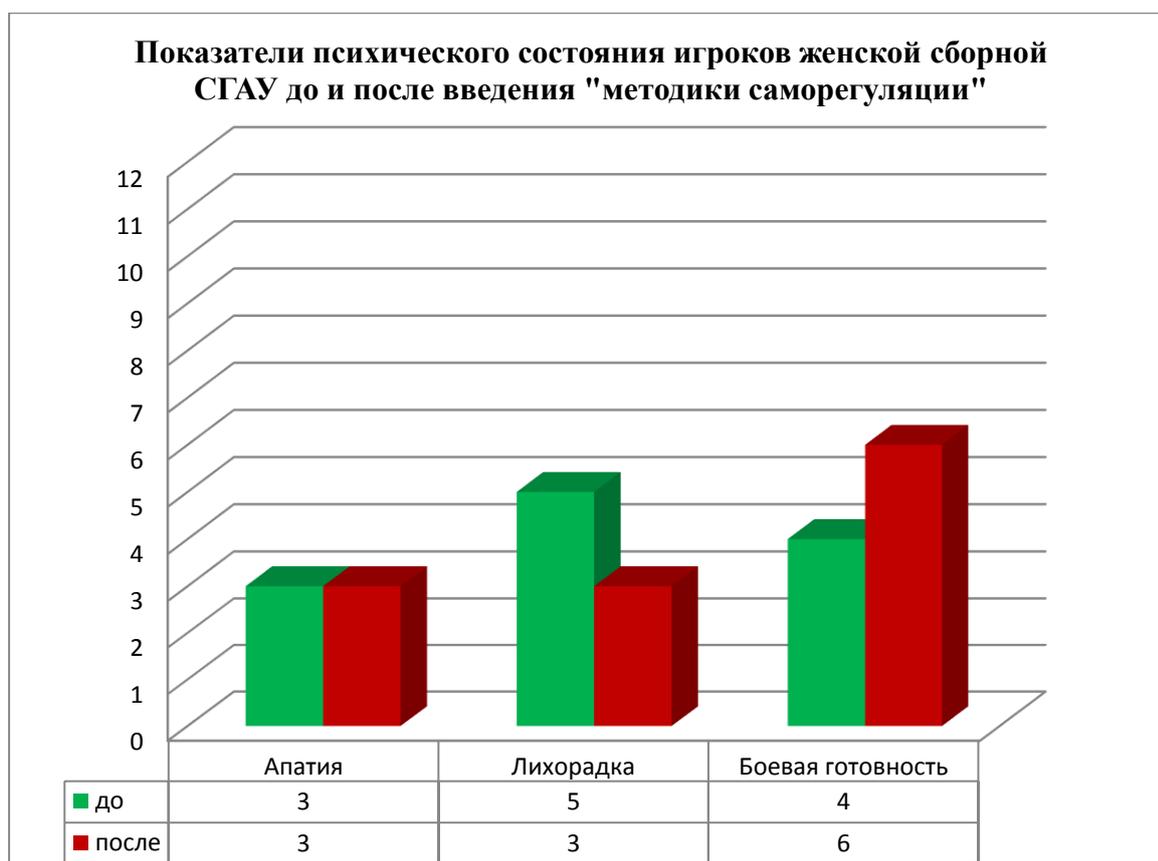


Рис.1 Показатели психического состояния игроков женской сборной СГАУ до и после введения «методики саморегуляции»

В рисунке 1 можно увидеть, что после введения «методики саморегуляции» среднее количество игроков выходящих на площадку в «боевой готовности» повысилось лишь на 2 человека, игроков выходящих в состоянии предстартовой лихорадке стало 3 человека, а игроков в состоянии предстартовой апатии осталось на том же уровне. Из чего можно сделать вывод, что «методика саморегуляции» повышает эмоциональное психическое состояние в женской баскетбольной команде на не значительный процент. Что возможно связано с тем, что у женщин достаточно неустойчивое эмоциональное состояние, поэтому им сложно самим справиться с эмоциями и настраивать себя на борьбу.



Рис. 2 Показатели психического состояния игроков мужской сборной СГАУ до и после введения «Методики саморегуляции»

Из рисунка 2 мы видим, что у мужчин среднее количество игроков выходящих на игру в состоянии «боевой готовности» выросло на 3 человека, это на одного больше чем у женщин. Количество игроков в состоянии предстартовой апатии и предстартовой лихорадке снизилась до 2. В команде мужчин виден прогресс во всех предстартовых эмоциональных состояниях, но он не показывает желаемый результат, потому что баскетбол командный вид спорта и для успеха команды надо, что все ее игроки выходили на игру в оптимальном предстартовом эмоциональном состоянии.

Обсуждение результатов введения методики «Моделирования и десенсибилизации» в сборные команды по баскетболу СГУ им. Н.Г.Чернышевского

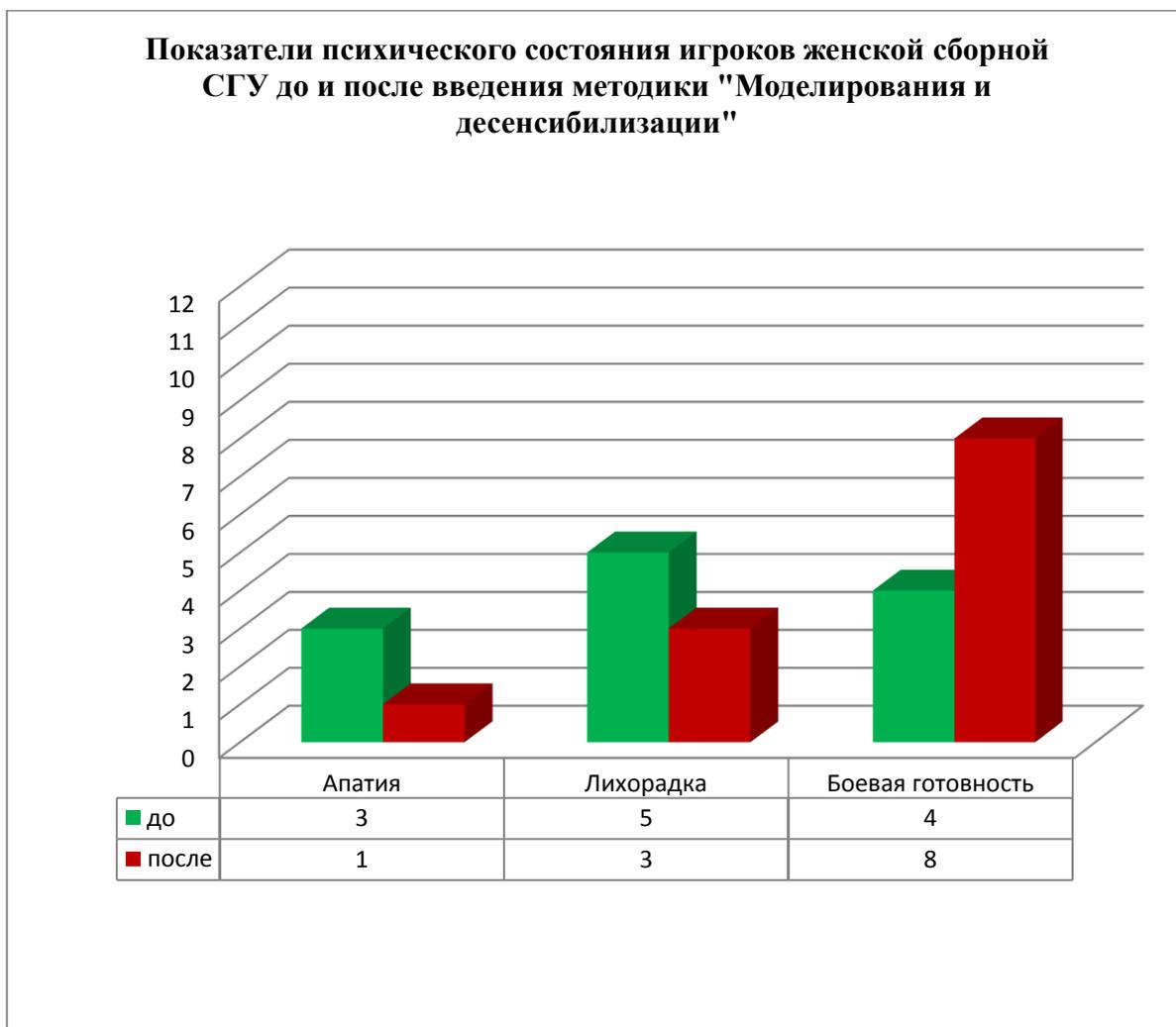


Рис. 3 Показатели психического состояния игроков женской сборной СГУ до и после введения методики «Моделирования и десенсибилизации»

В рисунке 3 можно заметить, что после методики «Моделирования и десенсибилизации», которая была применена в женской сборной команде СГУ показало достаточно высокий результат в среднем количестве игроков выходящих на площадки в состоянии «боевой готовности» составило на 4 человека больше, чем до введения разработанной методики. А количество человек выходящих на игру в состоянии предстартовой апатии и лихорадки уменьшилось на 2 человека. Можно сделать вывод, что вторая методика для женской команды более эффективна, чем первая.

В рисунке 4 представленном ниже можно заметить, что данная методика была эффективна для мужской сборной по баскетболу, так как состояние игроков в «боевой готовности» повысилось на 5 человек, в состоянии предстартовой апатии на площадку выходит только 1 игрок, а количество человек в состоянии предстартовой лихорадке снизилось до 2. Из этого следует, что методика «моделирования и десенсибилизации» наиболее эффективна, чем «методика саморегуляции» не только у женщин, но и у мужчин. Стоит заметить, что в мужских командах обе методики были более эффективны, чем в женских, что связано, прежде всего, с более сильной эмоциональной устойчивостью мужских команд по сравнению с женскими.



Рис 4. Показатели психического состояния игроков мужской сборной СГУ до и после введения методики «Моделирования и десенсибилизации»

Контрольной группой были сборные команды ВГИФКа по баскетболу, к которым не была применена не одна из методик. В первой части эксперимента были определены психические состояния этих команд, которые не отличались от команд СГУ и СГАУ, которые видно в рисунке 5.



Рис.5 Показатели психического состояния игроков мужской и женской сборной ВГИФК

На рисунке 5 мы видим показатели первой части эксперимента, до введения методик в команды СГАУ и СГУ. Продолжая оценивать психическое состояние перед играми этих команд, был получен следующий результат:

У обеих команд не было постепенно растущего количества игроков подходящих к соревнованиям в состоянии «боевой готовности», а оно было скачкообразным в промежутке от 3 до 7 человек, при том что скачков в женской команде наблюдалось большее количество, чем в мужской, что и подтверждалось не стабильным выступление команд на турнире в зависимости от их предстартового состояния.

Можно прийти к выводу, что психическое состояние напрямую связано с эффективностью и качеством игры, так как на протяжении всего сезона эта команда показывала довольно не стабильную игру, хотя и была на высоком уровне.

Заключение

Эмоциональные состояния являются одним из видов психических состояний человека. Среди множества эмоциональных явлений именно эмоциональные состояния как форма проявления чувств и эмоций требуют специального рассмотрения и выделения в качестве отдельного класса эмоциональных явлений.

Оно всегда обусловлено внутренними и внешними причинами, определяется условиями ситуации и особенностями восприятия личностью данных условий. В зависимости от степени удовлетворения потребностей качества влияния на характер деятельности человека эмоциональные состояния могут быть благоприятные и неблагоприятные. Эмоциональные состояния являются важным компонентом для состояния человека, его эмоциональной характеристикой, влияющей на когнитивную, волевую, мотивационную сферу. Оно является результатом оценки ситуации, достижения цели, величины расхождения между желаемым и достигнутым

В ходе исследования мы выяснили, что лучшие результаты в команде показывают игроки, выходящие на игру в состоянии «боевой готовности», нежели предстартовой лихорадке и апатии.

Для женщин - баскетболистов больше характерно упрямство, неприязнательность, застенчивость. Развита тенденция искать сочувствие интуитивностью в своем окружении. У мужчин – баскетболистов же прослеживается склонность к аффектам и неудовлетворенности результатами.

Холерический тип темперамент в большей степени характерен для женщин. У мужчин же тип темперамента пограничный, между холериком и сангвиником, это прослеживается в данных экстраверсии и эмоциональной устойчивости. У мужчин эмоциональная устойчивость выше, чем у женщин.

Показатели агрессивности у мужчин и женщин статистически имели разницу в физической агрессии и чувстве подозрительности, при том данные у мужчин больше, чем у женщин.

Исходя из полученных результатов во время исследования, мы определили, что «методика саморегуляции» положительно влияет на состояние спортсменов в

предстартовый период, но не в значительной степени, поэтому эту методику в большей степени можно применять для профилактики психического состояния спортсменов.

Методика «моделирования и десенсибилизации» имела значительно лучший результат, чем первая методика, как для мужских и женских команд. Это означает, что эту методику стоит взять тренерам и спортсменам на заметку особенно в командных видах спорта, как баскетбол, потому что именно в этих видах спорта тяжело подвести команду в оптимальном психическом состоянии на соревновании, так как к каждому спортсмену нужен индивидуальный подход, а данная методика оптимально выполняет основные функции подготовки к соревнованиям.

Стоит отметить, что изучив гендерные особенности и их влияние на показатели исследования, мы пришли к выводу, что обе методики показывали меньший результат у женщин, чем у мужчин. Это значит, что эмоциональное состояние у мужчин более устойчивое, и с ними легче работать в психическом развитии, чем с женщинами. Женщинам необходимо уделять больше внимания во время психической тренировки, чтобы добиться высокого результата в соревновательный период.

Таким образом, изучив гендерные особенности спортсменов баскетболистов в предстартовый период, и их эмоциональные состояния, мы апробировали несколько методик: «методику саморегуляции» и «моделирования и десенсибилизации» и пришли к выводу, что вторая методика более эффективна, но для достижения оптимальных результатов в короткие сроки можно использовать обе методики одновременно. Данной информацией могут пользоваться тренеры и спортсменов не только баскетбольных команд, но и других видов спорта.