

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ
БАСКЕТБОЛИСТОВ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 401 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Васильевой Александры Вячеславовны

Научный руководитель

старший преподаватель _____ В. Н. Частов

подпись, дата

Зав. Кафедрой

кан. филос. наук, доцент _____ Р. С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2021

Введение

Актуальность темы исследования обусловлена значительной ролью спорта, а именно, баскетбола, в современном обществе. Решающим фактором укрепления здоровья сегодня признана позиция самого человека, его отношение к собственному, социальному, психологическому и физическому здоровью. Каждый человек может начать заниматься баскетболом и достигать при этом высоких спортивных результатов. Поэтому тренеры считают эмоциональную предстартовую подготовку спортсменов к соревнованиям одной из главных задач их работы. Необходимо снять эмоциональный стресс, по возможности изолируя спортсмена от стрессовых эмоций, т. е. повысить его психологическую надежность и безопасность. Таким образом, психическое кондиционирование спортсменов-баскетболистов заключается именно в их восстановлении и реабилитации способностей, которые помогут им в непредсказуемых стрессовых ситуациях, возникающих во время соревнований. Следовательно, все больше возрастает роль личности и психологических составляющих спортсмена, его индивидуальных особенностей, его психологических возможностей в эффективности спортивной деятельности.

Все это привлекает внимание исследователей спортивной деятельности, психологов, тренеров-практиков. Большинство исследователей психологии спорта, такие как А.Ц. Пуни, Г.Е. Леевик, Ю.Н. Лысенко, П.Р. Лагин, А.Д. Ганюшкин, В.В. Кимейша, Ю.Л. Ханин, Г.М. Гагаев и др. считали главным фактором психологической готовности спортсмена к высокому соревновательному результату личностные особенности спортсмена. А.Д. Ганюшкин писал, что о психологической готовности спортсмена следует судить, обязательно учитывая его личностные особенности.

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных шансах на победу в соревнованиях одерживают спортсмены, более подготовленные психологически. Психические состояния являются основой психической регуляции, и придающей ту или иную окраску течению психических процессов и действий человека. Состояние психической готовности можно определить как

уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик спортсмена, на фоне которых разворачивается динамика психических процессов, направленных на ориентировку спортсмена:

1) на предсоревновательном этапе, 2) в условиях соревновательной борьбы. На адекватную этим условиям саморегуляцию собственных действий, мыслей, чувств, поведения в целом, связанных с решением частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной цели.

В предшествующие годы в нашей стране была проведена значительная работа по психологии физической культуры и спорта, исследовалось влияние отдельных характеристик спортсмена на эффективность и успешность тренировок и выступления в соревнованиях. Это дало положительные результаты в решении общих и частных вопросов индивидуализации подготовки спортсменов.

Всестороннее и глубокое изучение такого вида спорта как баскетбол на современной научной и экспериментальной основе открывает широкие возможности для дальнейшей разработки новых более эффективных методик подготовки спортсменов различной квалификации, заканчивая спортсменами мирового уровня.

Несмотря на достаточно большое количество исследований, проблема преодолевающего поведения остается актуальной в современном психологическом знании. В рамках данной темы создано значительное число классификаций способов, стратегий, моделей поведения, но до сих пор остаются спорными вопросы выбора, формирования, а также эффективности той или иной стратегии.

Все возрастающая напряженность проявляется на психологическом уровне в увеличении частоты возникновения отрицательных переживаний и стрессовых реакций, которые, могут накапливаться и вызывать возникновение выраженных и длительных стрессовых состояний. В свою очередь, это приводит к увеличению риска развития целого ряда заболеваний и некоторых невротических состояний.

Для того, чтобы адаптироваться, приспособиться к стрессовым состояниям и успешно противостоять им, спортсмен должен вырабатывать навыки

противостояния стрессам, приобрести такие качества личности, которые позволили бы спортсмену результативно самореализовываться. В связи с этим повышается интерес исследователей к проблеме жизнестойкости, концепция которой изучается в тесной связи с проблемами совладания со стрессом, включая стратегии совладающего поведения (копинг-стратегии).

Теория об особом личностном качестве «hardiness» (по Д.А. Леонтьеву - «жизнестойкость») была создана С. Мадди. Проблемами жизнестойкости интересовались многие ученые. В зарубежной и отечественной психологии разработка проблемы жизнестойкости связана с исследованиями С. Кобейса, С. Мадди, Л.А. Александровой, А.В. Либина, Е.В. Либиной, Д.А. Леонтьева, Е.Ю. Коржовой, А.Н. Фоминовой, В.Э. Чудновского и других. Многими учеными, среди которых Н.В. Гришина, К. Муздыбаев, Т.Л. Крюкова, С.К. Нартова-Бочавер и другие, рассматривается проблема преодоления жизненных ситуаций, связанных с социальной напряженностью, риском, экстремальными или околоэкстремальными ситуациями.

В то же время, несмотря на значительное количество исследований в области изучения жизнестойкости и индивидуально-типологических особенностей личности, важность рассматриваемых в данной работе вопросов соотношения компонентов жизнестойкости с индивидуально-типологическими особенностями личности требует продолжения исследований.

Объект исследования: социально-психологические особенности личности.

Предмет исследования: социально-психологические особенности личности баскетболистов при физических нагрузках.

Цель исследования: выявить взаимосвязь жизнестойкости и копинг-стратегий у спортсменов баскетболистов, а так же провести анализ влияния гендерных различий на уровень психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

Гипотеза исследования: заключается в предположении о том, что:

- жизнестойкость положительно связана со стилевыми характеристиками спортсмена, направленными на совладание со стрессовой ситуацией, на осуществление цели;

- уровень развития жизнестойкости имеет прогностическую значимость для определения профессиональной пригодности и социальной успешности в сфере спортивной деятельности, связанной с социальной напряженностью, с профессиональным риском в сфере спортивной деятельности, экстремальными или околоэкстремальными ситуациями.

Задачи исследования:

1. Изучить литературные источники по теме исследования.
2. Исследовать жизнестойкость спортсмена баскетболиста.
3. Исследовать стилевые характеристики спортсмена баскетболиста, направленные на совладание со стрессовой ситуацией, на осуществление цели.
4. Проанализировать соотношения компонентов жизнестойкости с индивидуально-типологическими особенностями.

Методы исследования:

- методы теоретического анализа литературных источников;

- эмпирические методы (психодиагностическое тестирование - тест жизнестойкости Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой; тест смысложизненных ориентаций «СЖО» Д.А. Леонтьева (шкалы «Цели в жизни» и «Результативность жизни»); «Копинг-тест WCQ» Р. Лазаруса, С. Фолкман, адаптация Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой; тест Айзенка; опросник Басса; шкала СПП Хобфолла);

1. экспериментальные (констатирующий эксперимент);
2. методы обработки данных (количественный и качественный анализ).

Методы математико-статистической обработки данных: Для выявления соотношений между выраженностью жизнестойкости с личностными особенностями рассчитаны коэффициенты ранговой корреляции Ч. Спирмена

Научная новизна и значимость полученных результатов: более углубленное изучение психологических состояний на стадии предстартовой подготовки баскетболистов, комплексное применение методов исследования, выработка новых рекомендаций для улучшения результатов игр баскетбольных команд.

Практическая значимость полученных результатов: возможность дальнейшего использования полученных результатов исследования тренерами баскетбольных команд и самими спортсменами, а также применении рекомендаций на практике предстартовой подготовки баскетболистов.

Эмпирическая база исследования: в исследовании принимали 36 человек (баскетболисты) в возрасте от 18 лет до 30 лет, мужчины и женщины.

Структура и объем дипломной работы. Дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников литературы и приложений.

Основное содержание работы

Цель исследования: научное обоснование, разработка и проверка в опытно-экспериментальной работе эффективности методики совершенствования предстартового эмоционального состояния у спортсменов.

Для достижения указанной цели были поставлены следующие задачи:

1. Рассмотреть особенности предстартовых эмоциональных состояний спортсменов.
2. Проанализировать механизмы возникновения предстартового эмоционального возбуждения.
3. Раскрыть средства и методы психолого-педагогических воздействий на занимающихся спортсменов баскетболистов
4. Разработать и применить диагностику оперативной оценки самочувствия, активности и настроения у баскетболистов.
5. Определить уровень эмоциональной подготовки у баскетболистов мужчин и женщин отдельно.
6. Сделать выводы и применимых методиках борьбы с предстартовой лихорадкой у мужчин и женщин баскетболистов.

Объектом исследования является предстартовая подготовка баскетболистов.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что:

- жизнестойкость положительно связана со стилевыми характеристиками личности, направленными на совладание со стрессовой ситуацией, на осуществление цели;

- уровень развития жизнестойкости имеет прогностическую значимость для определения профессиональной пригодности и социальной успешности в сферах деятельности, связанных с социальной напряженностью, с профессиональным риском в сфере деятельности, экстремальными или околоэкстремальными ситуациями.

Испытуемые

В исследовании приняли участие 36 человек (баскетболисты) в возрасте от 18 лет до 30 лет, мужчины и женщины, представляющие сборные мужской и женской команда СНИГУ им. Чернышевского Н.Г.

Используемые методики

1. Для получения данных по выраженности личностного качества жизнестойкости применялся стандартизованный опросник **«Тест жизнестойкости»** С. Мадди, адаптированный Д.А. Леонтьевым, Е.И. Рассказовой.

Результирующие шкалы данного опросника измеряют в условных баллах выраженность у испытуемого каждой из составляющих трехкомпонентной модели жизнестойкости (вовлеченность, контроль, принятие риска), а также значение интегрального ее показателя (общий балл жизнестойкости).

2. Для изучения смысловых ориентаций личности испытуемых применялся **тест смысловых ориентаций (СЖО) Д. А. Леонтьева**.

Данная методика выбрана в связи с тем, что согласно данной методике жизнь считается осмысленной при наличии целей, удовлетворении, получаемом при их достижении и уверенности в собственной способности ставить перед собой цели, выбирать задачи из наличных, и добиваться результатов. Показатели шкал данного теста позволяют исследовать стилевые характеристики личности, направленные на осуществление цели, а именно - исследовать ясное соотнесение целей человека с его будущим (шкала «Цели в жизни»), соотнесение эмоциональной насыщенности жизни с настоящим, соотнесение удовлетворения жизнью с достигнутым результатом (шкала «Результативность жизни»), с прошлым человека.

3. Для получения данных по выраженности способов совладания со сложными жизненными ситуациями в исследовании применялся опросник **«Копинг-тест WCQ» Р. Лазаруса и С. Фолкман** в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк и М.С. Замышляевой.

Данная методика выбрана в связи с тем, что его объем и структура сходны с объемом и структурой опросника жизнестойкости. Результирующие субшкалы опросника Р. Лазаруса и С. Фолкман позволяют оценить частоту использования испытуемыми восьми форм совладающего поведения: конфронтационный копинг, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка.

Выбор методик исследования обоснован задачами исследования и соответствует требованиям проверки второй части выдвинутой гипотезы: жизнестойкость положительно связана со стилевыми характеристиками личности, направленными на совладание со стрессовой ситуацией, на осуществление цели; а также характеристикам выборки исследования. Учитывалось, что при психодиагностической работе должны использоваться тесты, которые дают возможность не только качественно, но и количественно оценить исследуемые показатели. Это необходимо для применения методов математико-статистической обработки данных.

Процедура проведения эксперимента

Диагностическое обследование носило индивидуальный характер. Сбор данных для исследования проходил в форме заполнения испытуемыми трех опросных бланков. Стимульный материал и инструкции по всем методикам предоставлялись индивидуально каждому обследуемому в печатном виде, последовательность и время заполнения опросных бланков не оговаривались. При необходимости давались пояснения по заполнению опросных бланков.

Для проведения анализа результатов тестового опроса испытуемых начальные данные переводились в числовую форму согласно ключам методик. После этого все данные были занесены в таблицы и обработаны статистическими методами. Применялись следующие методы обработки данных: первичные статистики (вычислялись средние значения по выборке, стандартные отклонения и процентные соотношения), корреляционный анализ.

Проводился сравнительный и структурный анализ. На основе результатов исследования выделялись подгруппы испытуемых с высоким, средним и низким уровнем жизнестойкости. Анализовались особенности жизнестойкости и стилевых характеристик личности испытуемых. Далее на основе корреляционного анализа выявлялась взаимосвязь между величинами выраженности компонентов жизнестойкости со стилевыми характеристиками личности, направленными на совладание со стрессовой ситуацией (частотами использования способов совладания), на осуществление цели.

Для выявления зависимостей между величинами выраженности компонентов жизнестойкости и частотами использования способов совладания выполнялся корреляционный анализ данных по критерию Спирмена.

Выбор критерия Спирмена обусловлен тем, что коэффициент корреляции рангов, предложенный К. Спирменом, относится к непараметрическим показателям связи между переменными, измеренными в ранговой шкале. При расчете этого коэффициента не требуется никаких предположений о характере распределений признаков в генеральной совокупности. Этот коэффициент определяет степень тесноты связи порядковых признаков, которые в этом случае представляют собой ранги сравниваемых величин.

Критические значения коэффициента корреляции Спирмена (r_s) для выборки из 36 испытуемых следующие:

$$r_{s \text{ кр.}} = 0,31 \text{ при } p < 0,05 \text{ и } r_{s \text{ кр.}} = 0,4 \text{ при } p < 0,01$$

Если r_s превышает критическое значение, или равен ему, то связь достоверна. Знак r_s указывает направление корреляционной связи.

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.

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, неприязнительность, застенчивость. Развита тенденция искать сочувствие интуитивностью в своем окружении. У мужчин – баскетболистов прослеживается склонность к аффектам и неудовлетворенности результатами.

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

Анализ литературных источников определил цель эмпирического исследования: изучение соотношения компонентов жизнестойкости с индивидуально-типологическими особенностями.

Результаты тестирования по методике «Тест жизнестойкости» показали, что в целом по выборке преобладает средний уровень жизнестойкости (45% испытуемых), высокий уровень менее выражен (22,5%) и еще у трети испытуемых выявлен низкий уровень жизнестойкости (32,5%). Выявлено, что средние

значения показателей контроля и принятия риска, как компонентов жизнестойкости, близки к средним уровням. Выявлено также, что показатели такого компонента жизнестойкости, как вовлеченность, ниже среднего. Это дает возможность говорить о том, что от собственной деятельности многие спортсмены удовольствия не получают, их профессиональная деятельность связана скорее с материальным интересом, с возможностью находиться на определенном социальном уровне.

Результаты тестирования по методике «Тест смысло-жизненных ориентаций» показали, что в целом по выборке преобладает средний уровень осмысленности жизни (42,5% испытуемых), у 30% испытуемых выявлен низкий уровень осмысленности жизни. Только у 27,5% спортсменов выявлен высокий уровень осмысленности жизни, для которого характерно наличие целей, удовлетворение, получаемое при их достижении и уверенности в собственной способности ставить перед собой цели, выбирать задачи из наличных, и добиваться результатов; ясное соотнесение целей – с будущим, эмоциональной насыщенности – с настоящим, удовлетворения – с достигнутым результатом, прошлым.

Результаты копинг-теста WCQ показали, что средние значения показателей по всем шкалам соответствуют низкому и среднему уровням напряженности, что говорит об адаптивном варианте копинга. Средний уровень свидетельствует об адаптационном потенциале личности в пограничном состоянии. Высокий уровень, который указывает на выраженную дезадаптацию в стрессовой ситуации, большинству спортсменов баскетболистов не свойственен. То есть в большинстве своем спортсмены могут совладать с трудностями, хотя присутствуют и низкие баллы, свидетельствующие о выраженной дезадаптации. В целом сделан вывод о недостаточно эффективных копинг-стратегиях спортсменов.

Для выявления соотношений между выраженностью жизнестойкости с личностными особенностями проведен корреляционный анализ, результаты которого свидетельствуют об отрицательной, хотя и статистически не значимой,

связи жизнестойкости с конфронтационным копингом, избеганием и дистанцированием, а также о положительной статистически значимой связи с планированием решения проблем и положительной переоценкой событий. Как представляется, такие результаты обусловлены тем, что вовлеченность и контроль, как компоненты жизнестойкости, направлены на повышение активности в период трудностей и стрессов. Контроль и принятие риска связаны с планированием решения, они содействуют активному совладанию с проблемами. При этом все показатели выраженности компонентов жизнестойкости со всеми шкалами СЖО имеют положительную статистически значимую связь, то есть цели в жизни, процесс жизни, результат жизни, локус контроля — Я, локус контроля — жизнь и общая осмысленность жизни повышают жизнестойкость.

Таким образом, корреляционный анализ подтвердил первую часть гипотезы: жизнестойкость положительно связана со стилевыми характеристиками личности, направленными на совладание со стрессовой ситуацией, на осуществление цели.

Эмпирическое исследование подтвердило первую часть гипотезы: в ходе исследования положительная связь жизнестойкости со стилевыми характеристиками личности, направленными на совладание со стрессовой ситуацией, на осуществление цели, позволяет говорить о том, что спортсмены с высоким уровнем жизнестойкости обладают необходимыми для деятельности профессионально важными личностными качествами.

Это подтверждает вторую часть выдвинутой гипотезы: уровень развития жизнестойкости имеет прогностическую значимость для определения профессиональной пригодности и социальной успешности в сферах деятельности, связанных с социальной напряженностью, необходимостью принятия решений, связанных с риском в сфере деятельности, экстремальными или околоэкстремальными ситуациями.

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 соревнованиях, 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

Таким образом, цель исследования достигнута, задачи решены, подтверждена гипотеза исследования.