

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра Консультативной психологии

наименование кафедры

**Личностные особенности спортсменов, занимающихся
единоборствами**

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРА**

студента (ки) 4 курса 461 группы

направления
(специальности)

37.03.01 «Психология»

код и наименование направления (специальности)

факультета психологии

наименование факультета, института, колледжа

Жандалиевой Нелли Нурлановны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент, профессор, д.псих.н

должность, уч. степень, уч. звание

Орлова М. М.

инициалы, фамилия

подпись, дата

Зав. кафедрой:

профессор, д.псих.н

должность, уч. степень, уч. звание

Белых Т.В.

инициалы, фамилия

подпись, дата

Саратов, 2022

ВВЕДЕНИЕ

Спортивная психология достаточно эффективно набирает обороты развития и за последние десятилетия все больше уделяет свое внимание психологическому благополучию спортсменов. В данной работе экспериментальной группой выступили спортсмены смешанных единоборств. Бойцы данного вида спорта начали привлекать внимание психологов совсем недавно, так как это достаточно новый вид спорта, а, следовательно, недостаточно изученный. В смешанных единоборствах соединились все виды единоборств, они в себе сочетают «партер», «стойку» и «грепплинг». В данный вид спорта могут прийти спортсмены из разных направлений единоборств, таких как бокс, вольная борьба и т. д. Исходя из этого, спортсмену предоставляется широкий спектр возможностей для реализации своей спортивной деятельности в данном спорте.

Актуальность данной работы заключается в том, что смешанные единоборства (ММА) на данный момент стали одни из самых популярных единоборств, за достаточно небольшой временной отрезок. И так как мало исследований личностных особенностей у спортсменов, которые в себе сочетают разные стили и направления боевых искусств. Мы предполагаем, что

изучение и сравнение личностных особенностей самоотношения, агрессии и интернального или экстернального типов личностей у двух разных групп поможет выявить, отличия в данных категориях. И выявленные у спортсменов особенности помогут психологам, врачам и тренерам больше понимать их и помогать им, становиться успешными бойцами.

Цель исследования: выявить различия характерных личностных особенностей у спортсменов, занимающихся единоборствами и у лиц, не занимающихся спортивными единоборствами

Задачи:

1. Определить психологические особенности самоотношения у спортсменов, понятие и виды агрессивного поведения и понятия «интернальность» и «экстернальность» на основе анализа научной литературы.

2. Выявить различия личностных особенностей самоотношения, проявления агрессии и типов личности у спортсменов единоборств и у людей, не занимающихся спортивными единоборствами

3. Эмпирически исследовать разницу личностных характеристик у спортсменов единоборств и людей, не занимающихся не занимающихся спортивными единоборствами

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что для лиц, занимающихся спортивными единоборствами характерно сочетание высокого уровня самоотношения, выраженной агрессии и интернальности в отличие от людей, которые не занимаются единоборствами.

Объект: личностные особенности спортсменов, занимающихся спортивными единоборствами: высокий уровень самоотношения, а именно самоуверенности и саморуководства, преобладание физической агрессии, раздражения и интернальности.

Предмет: характерные для спортсменов, занимающихся спортивными единоборствами личностные особенности

Методы исследования:

- опросник уровня агрессивности Басса Дарки
- методика исследования самоотношения С.Р. Пантелеев (МИС)
- опросник Уровень субъективного контроля (УСК) Е. Ф. Бажин, Е. А. Голынкина, А. М. Эткинд

Для обработки полученных результатов был использован метод статистической обработки данных: t-критерий Стьюдента.

Теоретико-методологической базой исследования выступили работы

Лоренц К., Сафонов В. К., Стамбулова Н.Б., Пуни А.Ц., Пантилеев С. Р., Дж. Роттера.

Описание выборки: выборку составили спортсмены, занимающиеся единоборствами (25 человек) и люди, не занимающиеся единоборствами (25 человек).

Объем и структура дипломной работы. Дипломная работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка использованной литературы и приложения.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования состоит в попытке проследить различие личностных характеристик бойцов и лиц, не занимающихся спортом.

Практическая значимость работы определяется тем, что она напрямую связана с практической деятельностью в области спортивной психологии, а проведенное исследование позволяет психологам и тренерскому составу понимать лучше психологию бойцов, тем самым помогать им в успешной реализации спортивной деятельности.

Основное содержание работы.

Квалификационная работа общим объемом в 62 страниц состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, включающего 50 наименований и трёх приложений. Главы имеют следующие названия: «Теоретическая часть. Проблемы личностных особенностей спортсменов, занимающихся единоборствами», «Эмпирическое исследование личностных особенностей спортсменов, занимающихся единоборствами».

В первом параграфе теоретической части были рассмотрены психологические особенности самоотношения у спортсменов. Дана краткая характеристика данного типа единоборств, их правила и история создания. Так же раскрыто понятие самоотношения, показана схема строения самоотношения, и основные компоненты отношения личности к себе.

Во втором параграфе раскрыты понятие и виды агрессивного поведения. Рассмотрены разные теории и взгляды на агрессивное поведение,

причины агрессии и так же рассмотрена проблема агрессивного поведения у спортсменов. В третьем параграфе рассмотрены понятия «экстернальность» и «интернальность».

В эмпирической части для диагностики агрессивного поведения был использован опросник агрессивности Басса-Дарки. С помощью него мы установили, что существуют значимые отличия у двух групп испытуемых в проявлении агрессивных реакций. Так «физическая агрессия» в большей степени выражена у спортсменов, которые занимаются единоборствами, их суммарный показатель составил 158, чем у лиц, не занимающихся данными единоборствами, чей показатель составил 108. Такие формы проявления агрессии, как «раздражение», «негативизм» и «обида» тоже больше выражены у экспериментальной группы, чем у контрольной. Сильным разрывом в проявлении агрессии кроме «физической агрессии» составил показатель «чувство вины». У экспериментальной группы он составил 116, а у контрольной 122.

«Косвенная агрессия» больше выражена у лиц, не занимающихся единоборствами с показателем 128, чем у спортсменов, чей показатель 116. Так же, такие виды агрессии, как «подозрительность» и «вербальная агрессия», выражены больше у контрольной группы, чем у экспериментальной. «Подозрительность» у контрольной группы составила 110, а у экспериментальной 106. Сильный разрыв составила «вербальная агрессия» у лиц, не занимающихся спортом 170, а у спортсменов 126.

Исходя из результатов диагностики самоотношения у испытуемых, можно сделать вывод, что у экспериментальной группы значительно выше показатели по шкалам самопривязанности, самооценности, саморуководства и самоуверенности. Шкалы самопринятия и отраженное самоотношение экспериментальная группа показала результаты чуть выше, чем контрольная. Контрольная группа в свою очередь продемонстрировала высокие

результаты по таким шкалам, как самообвинение, внутренняя конфликтность и замкнутость.

Во время эмпирического исследования были выявлены значимые отличия у двух групп испытуемых в проявлении агрессивных реакций и в самоотношении. В локусе контроля значимых отличий между группами не было обнаружено.

В последующем был проведен анализ полученных результатов методик с использованием методов математической статистики, а именно с использованием t-критерия Стьюдента и была проведена их дальнейшая интерпретация.

Были обнаружены эмпирически значимые связи на показателях таких шкалах, как физическая агрессия и чувство вины. Также были выявлены эмпирически значимые связи между такими шкалами, как самоуверенность и саморуководство. В шкалах локуса контроля эмпирически значимых связей не обнаружено.

Заключение. Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что спортивная психология достаточно эффективно набирает обороты развития и за последние десятилетия все больше уделяет свое внимание психологическому благополучию спортсменов. Так как одним из самых важных критериев в подготовке спортсмена к соревновательной деятельности является как раз психологический компонент, особенно в смешанных боевых единоборствах. Данный вид спорта подразумевает под собой упорную работу как в физическом плане: постоянные тяжелые тренировки, сгонка веса, диеты. Так и в психологическом плане: высокое воздействие стрессогенных факторов, частые травмы, конкуренция, утрата спортивной карьеры и т. д.

Изучая, личность спортсмена, его качества, реакции, можно обеспечить ему грамотную организацию тренировочного процесса и эффективную подготовку к соревновательной деятельности. Основными критериями для изучения личностных особенностей спортсменов как раз могут выступать такие показатели, как самоотношение личности, её локус контроля и виды агрессивного поведения.

Самоотношения является важным показателем личностных особенностей, потому что входящие в нее функции самосознания и самопознания заключаются в принятии себя в знании себя, и в оценке себя, своих качеств по определенным критериям и в определенные моменты. В процессе самопознания личность стремится понять не только то, кто она есть, но и какова она есть, не только то, что она сделала, но и что и как она может сделать.

Так же агрессивное поведение спортсменов является тоже одним из важных факторов спортивной деятельности, особенно у тех лиц, которые занимаются единоборствами. Так как единоборства входят в число видов спорта, где агрессия играет большую и значимую роль. Спортсмен должен быть холоднокровным, уметь контролировать свои порывы агрессии и проявлять их в нужный момент. Он должен отличать спортивную агрессию, от своих других проявлений агрессии и должен уметь ей правильно пользоваться.

Во время эмпирического исследования были выявлены значимые отличия у двух групп испытуемых в проявлении агрессивных реакций и в самоотношении.

При сравнении двух выборок, в одну из которых вошли спортсмены, занимающиеся смешанными боевыми единоборствами, а в другую лица, не занимающиеся смешанными боевыми единоборствами, было выявлено, что участники первой группы чаще проявляют такие агрессивные реакции, как

физическая агрессия и чувство вины. Тем временем участники второй группы чаще проявляют вербальную и косвенную агрессию. Так же участники первой группы показали высокие результаты, в таких показателях, как самоуверенность, саморуководство и самооценность. А участники второй группы показали высокие результаты, в таких показателях, как самообвинение, внутренняя конфликтность и замкнутость.

Основываясь на проведенном исследовании, можно утверждать, что личностные особенности спортсменов, которые занимаются смешанными боевыми единоборствами, отличаются от личностных особенностей людей, которые ими не занимаются в таких показателях, как физическая агрессия, чувство вины и в преобладании самоуверенности и саморуководства.