

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

Кафедра спортивных дисциплин

**ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРЕДСТАРТОВЫХ
ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ У БАСКЕТБОЛИСТОВ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 414 группы
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Абеяшева Дениса Васильевича

Научный руководитель

Доцент, кандидат педагогических наук _____ В.Д. Гордеев
подпись, дата

Зав. кафедрой

Доцент, кандидат педагогических наук _____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2022

Эмпирическое исследование взаимосвязи гендерных особенностей и предстартовых эмоциональных состояний баскетболистов методика повышения предстартовых эмоциональных состояний у баскетболистов с учетом их гендерной принадлежности

Часто предстартовые состояния эмоционального возбуждения появляются и истощают нервную систему баскетболиста задолго до соревнований, тем самым дезорганизуют его деятельность. Для того чтобы уменьшить психическое напряжение, требуется проведение определенных мероприятий, потому что сейчас в спортивной практике часто спортсмены соревнуются недостаточно психологически подготовленные. Бывает, что чем ближе соревнования, тем больше у спортсмена пропадает желание выступать на них, которое вызывает специфическую реакцию организма не обеспечивающую в полной мере готовность спортсмена к выступлениям на соревнованиях.

Для повышения результативности, качества игры и общего состояния, были разработаны методики, которые предположительно должны повысить уровень предстартового эмоционального состояния баскетболистов. Оптимальное предстартовое психическое состояние баскетболиста – боевая готовность. Нашей целью является, чтобы для повышения качества игры, как можно больше игроков в команде добились этого психического состояния.

Методика № 1 «Методика саморегуляции»

Первая методика использовалась для того, чтобы баскетболист научился самостоятельно контролировать свое психическое состояние, чтобы справиться с его нестабильностью, без помощи посторонних людей, поэтому всем спортсменам из группы «1», которая является экспериментальной, были предложены методы саморегуляции. Члены группы «1» должны применять эти методы один раз в несколько дней (1-2 дня), в свое свободное время, но обязательным условием является выполнение всех заданий метода саморегуляции непосредственно перед каждой игрой, а именно перед проведением теста на психическое состояние игрока. Методика №1 включает в себя 4 упражнения, которые спортсмены могут выполнять в любое удобное время и не требуют привлечения дополнительных средств:

1. Управление дыханием.

Дыхание - это важнейшая функция организма, а так же эффективное средство влияния на активность мышц и эмоциональные средства воздействия на центры мозга. Медленное и глубокое дыхание понижает возбудимость нервных центров и способствует мышечному расслаблению. Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма. Для эксперимента предлагается два вида дыхания:

1.1. Для преодоления лишнего волнения, избавления от тревоги и раздражительности, для максимального расслабления используется **нижнее**

(брюшное) дыхание, так как именно в нижних отделах легких находится большое количество легочных пузырьков.

Выполнение: поводить сидя или стоя, дышать нужно только носом очень плавно на протяжении 3 - 5 минут. Необходимо расслабиться и произвести четыре цикла дыхания, под счет. На 1-4 медленный вдох, выпячивая живот вперед, мышцы живота расслаблены, а грудная клетка должна замереть, затем на 5-8 – задержка дыхания с последующим плавным выдохом на 1- 6 счет, одновременно подтягивая живот к позвоночнику. Между вдохами пауза 2-4 секунды. После этого упражнения спортсмен становится уравновешенней и спокойнее.

1.2.Для того, чтобы взбодрится и подготовится к активной деятельности, используется **верхнее (ключичное) дыхание**.

Выполнение: глубокий вдох производится через нос одновременно с поднятием плеч, после чего следует резкий выдох ртом, без пауз между вдохом и выдохом. После верхнего дыхания появляется прилив бодрости, свежести и ощущение «мурашек».

2. Упражнения на концентрацию внимания.

Одной из проблем в предстартовых состояниях спортсменов это потеря концентрации внимания во время соревнований, которая очень пагубно влияет на состояния спортсмена во время всей игры. Например: потеря мяча, промахи по кольцу из выгодного положения, «ненужные» и не грамотные фолы и др. Для укрепления сознательного контроля предлагается использовать следующие упражнения:

2.1. Надо постепенно сосредотачивать внимание на разных частях тела, давая себе команды с интервалом в 10-15 секунд («правая кисть», «левая стопа», «фаланга пальца»), переходя от больших к более маленьких и совсем крошечным, а завершить всем телом целиком, которое будет наблюдаться на фоне общего расслабления.

2.2. Упражнение на доверие выполняется в парах первый «Поводырь» (открытые глаза), водит второго «Слеплого» (с закрытыми глазами) по комнате, притом самое главное чтобы «слепой» чувствовал себя в безопасности, доверяя «поводырю». Во время упражнения очень важно взаимокompенсировать органы чувств.

3. Психическая саморегуляция (Аутогенная тренировка) – это воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов (представлений). Она может осуществляться с помощью самоубеждения, воздействия на себя с помощью логических доводов, самовнушения, основанного на беспрекословной вере. Основным способом, используемым на практике и тщательно разработанным теоретически, является самовнушение.

4. **Снятие психического напряжения путем разрядки.** Часто для снятия напряжения используют, замещающую ее деятельность. Одним из действенных способов разрядки в спорте является **разминка**. Во время апатии поможет привести к боевой готовности, а при чрезмерном возбуждении – успокоиться. Важно учесть, что при сильно выраженных

предстартовых реакциях при лихорадке разминка только больше увеличит возбуждение, поэтому надо принимать во внимание исходное состояние спортсмена во время разминки.

Методика №2 «Моделирования и десенсибилизации»

Вторая методика использовалась в экспериментальной группе спортсменов «2», и от первой методики отличается противоположным подходом, для достижения «боевой готовности» в психическом состоянии баскетболиста непосредственно перед игрой. Главным отличием второй методики является то, что оптимальное соревновательное состояние «боевой готовности» спортсмены достигают не самостоятельно, а с помощью тренерского штаба команды. Методика «Моделирования и десенсибилизации» имеет два метода, организация которых возможна с помощью большого количества приемов, а это делает ее объемной и разносторонней:

1. Моделирование соревновательных условий.

Для снижения соревновательной тревоги, на тренировках моделировались соревновательные игровые ситуации. Например: проведение тренировки или товарищеской игры в чужом спортивном зале, приглашение незнакомых болельщиков во время тренировки (болельщики выкрикивают, как подбадривающие слова, так и негативные), приглашение на тренировочный процесс близких людей игроков. Применяя этот метод надо быть очень внимательным, и пояснять игрокам для чего они используются.

2. Использование метода десенсибилизации.

Данный метод предполагает снижение чувствительности к обстоятельствам, внушающим страх и тревогу. В первую очередь игроком составляется список ситуаций и людей, которые вызывают отрицательные эмоции, в особенности чувство тревоги в любой степени. Список должен быть составлен по порядку от наиболее значительных страхов и тревог к наименьшим. После этого игроку предлагаются сначала ситуации, вызывающие незначительную тревогу. После адаптации к ним переходят к факторам, вызывающим средний уровень тревоги. Далее переходят на более высокий уровень, и так до тех пор, пока спортсмен не адаптируется ко всем стрессогенным для него факторам.

Апробирование эффективности методик повышения эмоциональных особенностей предстартовых состояний у баскетболистов с учетом их гендерной принадлежности

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.

В ходе всего исследования использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы; педагогические наблюдения; опрос; тестирование; математико-статистические методы.

На этапе констатирующего эксперимента нами были определены контрольные и экспериментальные группы на базе Саратовского областного педагогического колледжа (СОПК), Саратовского техникума отраслевых технологий (СТОТ), Саратовского техникума железнодорожного транспорта (СТЖТ),. Всего в эксперименте приняли участие 60 спортсменов в возрасте от 16 до 21 лет.

Педагогическое исследование проводилось в рамках первенства ССУЗов г. Саратова.

Опросник Ю.Л. Ханина использовался для изучения личностных характеристик и определения уровня отношения к предстоящему соревнованию спортсменов. В опроснике Ю.Л. Ханина содержатся показатели: значимость соревнования для спортсмена и желание участвовать в нем, показатель уверенности, восприятие возможности соперников, субъективное восприятие возможности спортсмена тренерами и партнерами по команде.

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 (динамометрия). Испытуемый сжимает динамометр с максимальной силой несколько раз, берется среднее значение и сравнивается с максимальным усилием, которое было определено на тренировочных занятиях. Если показатель увеличивается перед стартом на 2-4 кг от обычного, то рассматривается как боевая готовность, снижение на 3 – 4 кг говорит об апатии.

2. Метод измерения коротких интервалов времени. С помощью этого метода определяется способность субъективного отсчёта, которая под влиянием усиления возбуждения обнаруживает тенденцию к недооценке его (укорочению), а при развитии процесса торможения к его переоценке

(удлинению). Испытуемому даётся задание запустить обычный секундомер и, не глядя остановить после того как, по его мнению, прошло 10 секунд.

Укорочение обычной оценки отрезка времени в пределах 0,5–1,5 секунд характеризует оптимальное нервно-психическое напряжение, соответствующее состоянию боевой готовности. Укорочение более 1,5 секунд свидетельствует о предстартовой лихорадке. Переоценка 10 секундного интервала на 1,5–2 секунды и более свидетельствует об апатии.

3. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС). Этот метод доступен не только преподавателю, но и каждому участнику соревнований. Необходимо в течение нескольких соревнований выявить ЧСС, сравнивая её с результатами выступления участника на соревновании с его внешними проявлениями, с его отчётом о предстартовом состоянии, его ощущениями. Таким путём определяется зона оптимальной частоты сердечных сокращений, соответствующая состоянию боевой готовности. Каждый спортсмен должен знать эти границы, чтобы самостоятельно определять характер предстартового состояния.

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

Для того, чтобы определить тип темперамента испытуемого использовался личностный опросник психолога-экспериментатора Г. Айзенка – это классическая методика, предложенная в 1963 году на основе двух его предшествующих тестов. Теоретическую основу составляют понятия «экстраверсия», «интроверсия» и «нейротизм», которые автор понимал, как генетически обусловленные характеристики ЦНС.

Под агрессивностью понимается свойство личности, характеризующееся наличием деструктивных тенденций, в основном в области субъектно-объектных отношений. Враждебность понимается как реакция, развивающая негативные чувства и негативные оценки людей и событий. Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А. Басс и А. Дарки выделили следующие виды реакций: физическая агрессия, косвенная, раздражение, негативизм, обида, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины.

Опросник содержит девять моделей преобладающего поведения: асертивные действия, вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки, осторожные действия, импульсивные действия, избегание, манипулятивные (непрямые) действия, асоциальные действия, агрессивные действия.

После проведения исследований на выявление уровня начального психического состояния спортсменов, были введены 2 методики для повышения уровня психического предстартового состояния баскетболистов. Чтобы апробировать данные методики и выявить их эффективность и потребность применения их в соревновательной практике, команды были разделены на контрольную и экспериментальную группы. Контрольная группа – СТЖТ, и две экспериментальные: СОПК и СТОТ.

Обсуждение результатов

В начале исследования были проведены на всех командах, результат которых был равен, поэтому все показатели были отражены в общем количестве участников, а разделены на контрольную и экспериментальные группы только во время введения данных методик. Первая часть эксперимента проходила в период с 1.09.2020 – 30.11.2020, были проведены все вышеперечисленные тесты и анализ полученных результатов.

Первым для определения отношения спортсменов к предстоящему соревнованию и изучения их личностных характеристик использовался опросник Ю.Л. Ханина. Цель данного исследования заключается в определении отношения к предстоящему соревнованию. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Что у всех команд большой уровень уверенности – 90%, это означает, что команды готовы к соревнованию и большинство игроков имеют высокий уровень боевой готовности. В следующем показателе восприятия возможностей соперников только 10% недооценивают уровень подготовки игроков других команд, из чего можно сделать вывод, что команды настроены на серьезную борьбу, в которой нельзя будет расслабляться по ходу игры. В командах уровень желания участвовать в соревновании и значимости соревнования довольно высок и составляет 70%, значит можно отметить их готовность и будущую продуктивность на тренировках и соревнованиях. Исследовав уровень субъективного восприятия оценки возможности спортсмена тренерами, товарищей по команде, можно сделать вывод, что не все спортсмены уверены в положительной оценке тренеров и товарищей по команде, что возможно из – за большого количества новых игроков в команде и смене тренерского состава в некоторых из них, таким образом только 40% игроков чувствуют себя в полной уверенности, а 30 % сомневаются в своей значимости.

Психогеометрический тест – это проективная методика личности, которая была представлена в 1978 году С. Деллингер. **Актуальность** исследования заключается в необходимости переосмысления содержательного обновления существующих методов проективной и визуальной психодиагностики с целью более глубокого проникновения в социально-психологические процессы коллектива и переживания личности.

С помощью психогеометрического теста были выявлены некоторые особенности личности спортсменов. Так, у 40 % спортсменов были выявлены ярко выраженные творческие способности, у 20% респондентов есть предрасположенность к лидерству, которая определяет их более высокую установку на победу в сравнении с другими игроками, 10% - находятся в непостоянстве из-за высокого внутреннего возбуждения.

Для разностороннего изучения личности и более объемного заключения о предстартовых психических состояниях спортсменов, сопоставили результаты опроса и психогеометрического теста с результатами теста Люшера и остальными предстартовыми опытами. Для более точного

результата мы определили результативность при определенных предстартовых состояниях. Она заключалась в соотношении предстартового состояния с результатами игр и результативностью игроков.

Что баскетболисты, находящиеся в состоянии боевой готовности, показали высокую результативность; баскетболисты в предстартовой апатии и лихорадке имеют уровень результативности несколько ниже, надо заметить, что уровень результативности у юношей выше, чем у девушек вне зависимости от их предстартового показателя, из чего можно сделать вывод, что юноши более эмоционально устойчивы, чем девушки.

Так спортсмены, выходящие на игру в состоянии боевой готовности, проявили высокую результативность по сравнению с баскетболистами, выходящими на игру в состоянии предстартовой апатии и предстартовой лихорадки были менее результативны и имели более низкий процент попадания с игры.

Процент случаев успешности выступления (высокая результативность игрока) на соревнованиях при определенных предстартовых эмоциональных состояниях, где можно отметить, что самые высокие результаты показывают спортсмены в состоянии – боевой готовности (79%). Важно заметить, что спортсмены в состоянии предстартовой лихорадки, намного реже, но все же имеют 40% успешных выступлений на соревнованиях, а вот спортсмены в предстартовой апатии, имеют совсем небольшую возможность, всего 31% на выступление, которое будет успешным.

Изучив особенности предстартовых состояний спортсменов, следующим шагом было выявление гендерных особенностей психологических свойств и состояний баскетболистов перед соревнованиями. Важно принимать во внимание природную особенность индивидуальных качеств личности спортсменов. Для их определения были проведены следующие тесты:

1. тест Айзенка, для изучения темперамента спортсменов,
2. для определения агрессивности использовался опросник Басса,
3. шкала СПП, для определения поведения в стрессовых ситуациях,

Результаты теста Айзенка, которые позволяют сделать следующие заключения:

В обеих группах искренность равна 3, это означает что на поставленные вопросы испытуемые отвечали честно и можно судить о достоверности полученных результатов. У женщин основной вид темперамента – холерический, главной чертой которого является, устойчивы и сильный тип нервной системы, благодаря которому им легче преодолевать проблемы и трудности, но и в данном типе прослеживается эмоциональная неустойчивость. Типичными чертами холериков являются агрессивность, необузданность и вспыльчивость, но такие люди в то же время очень отходчивы. У мужчин такие показатели как экстраверсия и эмоциональная устойчивость, дают возможность определить их тип темперамента как пограничный между сангвиником и холериком, что означает более высокую эмоциональную сдержанность по сравнению с женщинами, хотя

статистические данные между мужчинами и женщинами не значительно различаются.

Спорт не возможен без агрессии, обычно она проявляется как реакция на собственную фрустрацию и проявляется в эмоциональной нестабильности спортсмена, например, как приступы гнева, ненависти, враждебности.

Для измерения агрессивности испытуемых им был предложен опросник Басса – Дарки.

Что данные группы мужчин говорят сильно выраженной вербальной и физической агрессии, что свидетельствует о том, что мужчины-баскетболисты совсем не против применить физическую и вербальную форму агрессии на своих соперника во время игры. Анализ же группы женщин показал, что они в наибольшей степени склонны к вербальной, косвенной агрессии выраженном чувстве раздражения. Имелась склонность к выражению агрессии, скрыто направлена на другого человека, кроме этого и к аутоагрессии, которая проявляется в вспышках ярости. Можно сделать вывод, что склонность к раздражению говорит о том, что женщины в игре могут быть вспыльчивы и грубы.

Статистические значимые различие в группах мужчин и женщин наблюдаются в показателях физической агрессии и чувстве подозрительности. У мужчин проявляется это в большей степени. Это означает, что мужчины более склонны думать о причинении вреда со стороны окружающих, поэтому они более недоверчивы и осторожны по отношению к людям.

Спорт невозможен без стресса. Под стрессом понимается состояние психического и физического напряжения характерное сложностью и непредсказуемостью.

Проанализировав таблицу 6 можно заметить, что особенностью поведения женщин в стрессовых ситуациях было вступление в социальный контакт (24) и поиску социальной поддержки (25), что значит в преодолении трудных ситуации им помогали окружающие их люди. Наименьший показатель прослеживается в импульсивных действиях (20), избегании (17,5) и самый наименьший результат имеют асоциальные действия (16).

У мужчин заметно больше прослеживается предрасположенность к асертивным действиям (22,5), то есть они самостоятельно регулируют свое поведения и не зависят от внешнего влияния и оценок. Хотя по сравнению с женщинами мужчины реже обращались за помощью к социальным группам (23,5). Меньше всего прослеживается избегание (15) и импульсивные действия (18).

Большую значимость у мужчин и женщин имеют различие в асоциальных действиях, причем тенденция к их применению прослеживается больше у мужчин.

По первой части исследования можно сделать следующие выводы:

У всех спортсменов прослеживается большое желаний принимать участие в соревнованиях, они не недооценивают соперника, во всех командах в начале сезона присутствует не большая неуверенность к товарищам по

команде и тренеру, связанная с тем, что не все члены команды хорошо друг друга знают, поэтому относятся друг другу с опаской. Лучшие результаты в команде показывают игроки, выходящие на игру в боевой готовности, нежели предстартовой лихорадке и апатии, что было доказано проведением замеров первых игр, но так же было и вычислено, что в каждой команде только 35% игроков выходят в оптимальном состоянии на игру, и показывают достаточно высокий результат.

Для того чтобы определить методики, которые предположительно помогут поднять предстартовое эмоциональное состояние спортсменов-баскетболистов, был проведен ряд тестов на изучение темперамента, определения агрессивности игроков, определения поведения в стрессовых ситуациях. Все тесты проводились по гендерному различию.

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 были предложены две методики, которые предположительно должны поднять количество игроков имеющих предстартовое состояние «боевой готовности», для того чтобы, повысить уровень и качество игры.

Во второй части исследования, в команды были введены предложенные методики в период с 01.12.2020 по 30.04.2021. «Методика саморегуляции» вводилась в женскую и мужскую сборные Саратовского техникума отраслевых технологий. Для этого были проведены беседы с методическими указаниями о введении данной методики, рассказ об упражнениях и выдача вспомогательного материала каждому из игроков, так как главной задачей этой методики является достижение «боевой готовности» по средствам саморегуляции собственного психического состояния. Наблюдение велось за результатами КПД (коэффициент полезного действия во время игры) и результативности бросков. Перед каждой игрой команды проходили все перечисленные выше тесты для определения их психического состояния перед игрой, после чего они сравнивались с тем показателем, как игрок выступил во время соревнований.

Методика «Моделирования и десенсибилизации» была введена в женскую и мужскую сборную команды по баскетболу Саратовского областного педагогического колледжа. Методику внедрял тренер при помощи диссертанта, во время тренировочного процесса использовались

разработанные упражнения и перед каждой игрой так же, как и в первой группе замерялось психическое состояние игрока и сравнивалось с последующим КПД и его результативностью.

Женские и мужские баскетбольные команды Саратовского техникума железнодорожного транспорта стали контрольной группой. Для получения результатов была проведена консультация с тренерским штабом команд, которые перед каждой игрой замеряли психическое состояние игроков и передачу этих данных вместе с их результативностью во время игры.

Обсуждение результатов введения «методики саморегуляции» в сборные команды по баскетболу СТОТ

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

После введения методики №1 («методика саморегуляции»), среднее количество баскетболистов перед игрой в состоянии «боевой готовности» увеличилось только на 2 человека, спортсменов находящихся в предстартовой лихорадке уменьшилось на 2 человека, а количество спортсменов в состоянии предстартовой апатии сохранилось на том же уровне, что и было выявлено ранее.

Исходя из результатов выше, можно сделать вывод, что первая методика не значительно влияет на эмоциональное психическое состояние в женской баскетбольной команде. Это возможно потому, что женщины имеют более неустойчивое эмоциональное состояние по сравнению с мужчинами и им довольно не просто справляться с эмоциями и готовить себя к соревновательным играм самостоятельно.

В мужской команде количество игроков, которые находятся в состоянии «боевой готовности» в среднем выросло на 3 человека. Общее количество игроков в оптимальном состоянии достигло 8, а это больше половины команды. На 2 человека снизило количество баскетболистов с состоянием предстартовой апатии и лихорадки. По сравнению с женской баскетбольной командой у мужчин виден прогресс во всех предстартовых эмоциональных состояниях, но так как баскетбол командный вид спорта. Для достижения необходимого результата командой важно, чтобы перед соревнованиям все игроки были в оптимальном эмоциональном состоянии перед игрой.

Обсуждение результатов введения методики «Моделирования и десенсибилизации» в сборные команды по баскетболу СОПК

После применения второй методики в женской баскетбольной команде СОПК, что среднее количество спортсменов выходящих на игру в состоянии «боевой готовности» составило 8 человек, а это на 4 человека больше, чем до применения методики. Баскетболистов выходящих на игру в состоянии предстартовой апатии и лихорадки снизилось на 2 человека. Данные

результаты показывают, что первая методика для женской баскетбольной команды была менее эффективна, чем вторая (методика «Моделирования и десенсибилизации»).

На представленном ниже рисунке 4 мы видим, что методика «Моделирования и десенсибилизации» была эффективнее и для мужской команды, потому что в состоянии предстартовой апатии остался только 1 спортсмен, а в предстартовой лихорадке осталось только 2 спортсмена, а игроков в оптимальном эмоциональном состоянии «боевой готовности» увеличилось на 5 человек. После проведения исследования можно отметить, что вторая методика («моделирования и десенсибилизации») более эффективна, чем первая методика («саморегуляции») не только у женской команды, но и у мужской. Стоит отметить, что в женских командах обе методики были менее эффективны, чем в мужских, что прежде всего связано с более слабой эмоциональной устойчивостью женских команд по сравнению с мужскими.

Результаты первой части эксперимента, до введения методик в команды СТОТ и СОПК. Мы продолжали изучать психическое состояние игроков этих команд перед соревнованиями, и нами был получен результат:

У мужской и женской команды не наблюдалось стабильно растущего количества игроков, которые были бы в оптимальном состоянии «боевой готовности» непосредственно перед игрой. В основном состояние игроков было скачкообразным от 3 до 7 спортсменов, при том что скачков в мужской команде наблюдалось меньше, чем в женской, что и подтверждается более стабильным выступлением мужчин на турнире.

Из всего вышесказанного, можно прийти к выводу, что предстартовое эмоциональное состояние непосредственно связано с эффективностью и качеством игры, потому что команда хоть и показывала игру на высоком уровне, но была довольно не стабильна.

Таким образом, апробировав данные методики мы получили желаемый результат и пришли к выводу что методика «Моделирования и десенсибилизации» является наиболее эффективней, чем «Методика саморегуляции», притом что повысить предстартовое эмоциональное состояние у женщин оказалось тяжелее, что связано с менее устойчивым психическим фоном по сравнению с мужским. Можно предположить, что если использовать обе методики комплексно, возможно добиться очень высокого результата в психической подготовке спортсменов.

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, волевою, 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.