

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ КОМАНДНЫХ И  
ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВИДОВ  
В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО СТРЕССА**

МАГИСТЕРСКАЯ РАБОТА

Студента 3 курса 331 группы

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Глухова Алексея Витальевича

Научный руководитель  
к.б.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

С.С. Павленкович

Зав. кафедрой  
к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2023

**Введение.** В соревновательной ситуации каждый спортсмен находится в конкретном психофизиологическом состоянии. Поэтому в диагностике важна оперативная оценка ситуативного состояния спортсмена, его психофизиологическая реакция на стрессовые ситуации с различной степенью психоэмоциональной напряженности.

Для преодоления напряженных ситуаций, возникающих на пути спортивных достижений, необходимо задействовать весь потенциал личности спортсмена, актуализировать способности и умения, которые не используются в обычных условиях.

Для спортсменов командных видов спорта психологическая подготовка особенно важна и ее качество имеет решающее значение для сплоченности и успешности выступлений спортивной команды в целом.

Спортсмены индивидуальных видов спорта вступают в противоборство с соперников один на один. Поэтому успешность решения соревновательной задачи в значительной мере зависит от их умений эффективно действовать в различных условиях соревновательной борьбы, от эмоциональной устойчивости к соревновательной деятельности в экстремальной ситуации, от умения принимать правильные решения в условиях поединка.

Индивидуально-психологический уровень подготовленности спортсменов как командных, так индивидуальных видов раскрывает индивидуальные особенности, доминирующие психические состояния, эмоциональную устойчивость, подготовленность к саморегуляции и оптимизации психического состояния.

**Объект исследования** – процесс предсоревновательной психологической подготовки юношей, занимающихся командными и индивидуальными видами спорта на примере футбола и единоборств.

**Предмет исследования** – показатели вероятности к нервно-психическому срыву, личностной, реактивной, соревновательной тревожности, мотивационного состояния, самооценки предсоревновательной

ситуации, копинг-стратегий юношей, занимающихся футболом и единоборствами.

В связи с этим, **целью работы** явился сравнительный анализ копинг-стратегий юношей командных и индивидуальных видов спорта в условиях соревновательного стресса.

**Гипотеза исследования** – предполагалось, что особенности копинг-стратегий спортсменов командных и индивидуальных видов будут иметь не только существенные межгрупповые отличия, но и также отличаться в группах с разным уровнем нервно-психической устойчивости, так как способность спортсмена противостоять стрессу и управлять своими эмоциями и состояниями является одним из центральных факторов, оказывающим влияние на успешность соревновательной деятельности. Знание указанных личностных особенностей спортсменов поможет эффективнее строить тренировочный процесс и поможет спортсменам в преодолении напряженных соревновательных ситуаций.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме психологической подготовки спортсменов в командных и индивидуальных видах спорта.
2. Оценить уровень стрессоустойчивости спортсменов командных и индивидуальных видов на основании их склонности к нервно-психическому срыву.
3. Сопоставить показатели личностной, реактивной и соревновательной тревожности с уровнем стрессоустойчивости спортсменов командных и индивидуальных видов.
4. Выявить направленность мотивационных установок и уровень потребности в достижении цели у спортсменов командных и индивидуальных видов.

5. Провести самооценку предсоревновательной ситуации у спортсменов командных и индивидуальных видов.

6. Исследовать особенности копинг-стратегий спортсменов командных и индивидуальных видов в условиях соревновательного стресса.

7. Составить и апробировать в тренировочном процессе программу регуляции психоэмоционального напряжения у спортсменов командных и индивидуальных видов.

**Методологические основы и методы исследования** определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

У всех спортсменов осуществлялась оценка нервно-психической устойчивости по методике «Прогноз», личностной и реактивной тревожности по методике Ч.Д. Спилбергера, соревновательной тревожности и предсоревновательной ситуации по методике Ю.Л. Ханина. Направленность мотивационных установок личности спортсменов изучали в тестовой методике А. Реан и Ю.М. Орлова. Оценка копинг-стратегий спортсменов осуществлялась по методике Сальвадоре Мадди, адаптированной Д.А. Леонтьевым, а также на основании поведения спортсменов в условиях соревнований по методике Т.А. Крюковой.

Все результаты исследований подвергались статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую ( $M$ ), ошибку средней ( $m$ ) и показатель существенной разницы ( $T$ ). Достоверность различий ( $p$ ) определяли по таблице на основании величин  $T$  и числа наблюдений ( $n$ ). О достоверности различий судили при  $p < 0,05$ .

Исследования проводились с сентября 2021 по июнь 2022 года на базе Государственного автономного учреждения Саратовской области «Спортивная школа олимпийского резерва по футболу «Сокол»» (ГАУ СО «СШОР по футболу «Сокол») и «Спортивная школа по спортивным единоборствам имени С.Р. Ахмерова» г. Саратова.

В исследовании приняли участие 40 юношей 15-16 лет, занимающихся футболом и единоборствами. Распределение обследуемых на группы осуществлялось в соответствии со спортивной специализацией.

**Положения, выносимые на защиту:**

1. Основными критериями адаптированности спортсменов командных и индивидуальных видов к условиям соревновательной стресса являются оценки состояний нервно-психического напряжения, тревожности, мотивационного комплекса и условий предстоящего соревнования.

2. Нервно-психическая устойчивость в соревновательной ситуации спортсменов командных и индивидуальных видов выражается в способности показывать на соревнованиях результаты, подтверждающие их спортивный уровень.

3. Мотивационный компонент спортсменов командных и индивидуальных видов составляют направленность мотивационных установок и уровень потребности в достижении цели.

**Теоретическая значимость работы:** полученные результаты дополняют представления о проблеме психологической подготовке спортсменов в командных и индивидуальных видах.

**Практическая значимость результатов проведенного исследования** заключается возможности использовать полученные результаты в работе тренеров спортивных школ.

**Структура и объем магистерской работы.** Магистерская работа состоит из введения, двух глав «Теоретические проблемы психологической подготовки спортсменов в командных и индивидуальных видах к соревнованиям» и «Исследование копинг-стратегий спортсменов командных и индивидуальных видов в условиях соревновательного стресса», заключения и списка литературы, включающего 60 источников. Текст магистерской работы изложен на 68 страницах, содержит 11 таблиц и 7 рисунков.

**Теоретические проблемы психологической подготовки спортсменов в командных и индивидуальных видах к соревнованиям.** Результат

выступления спортсмена на соревнованиях зависит от эффективности построения интегральной подготовки: технической, тактической, физической и психологической. В ходе соревнований величина стрессов, которые испытывает спортсмен, постепенно увеличивается, особенно при достижении достаточно высоких результатов. Спортсмены, у которых тревога выражается в непосредственных агрессивных действиях, обычно не добиваются высоких спортивных показателей. Это относится и к индивидам, которые не способны владеть собой и управлять своим эмоциональным и физическим состоянием во время стресса.

Для регуляции эмоционального состояния спортсмена используется психологическая подготовка. Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления. Решение сложных задач спортивной деятельности зависит в значительной степени от профессионального мастерства тренера.

Перед началом старта спортсмен должен четко понимать конкретную установку на конечный результат и как справится с вытекающими трудностями в процессе прохождения того или иного пути. Стоит отметить тот факт, что как спортсмен, так и тренер обязаны знать при помощи каких методик можно достичь психологической готовности на соревновании.

Проблема психологической подготовки и психической подготовленности в зависимости от специфики вида спорта, становится все более актуальной поскольку резервы человеческой психики – одна из надежд на дальнейшее повышение спортивных достижений и снижение продолжительности сроков подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Командные виды спорта, является деятельностью, в которой группа лиц, в одной команде, прилагают усилия совместные для достижения конечной

цели, которой обычно является победа. Соревновательная деятельность в спортивных играх носит ситуативный характер. При всей специфичности спортивной игры существует общий круг психомоторных способностей, личностных свойств и спортивно важных качеств игрока, обеспечивающий высокую игровую успешность.

В сфере спортивной деятельности единоборцев уровень тревожности в значительной степени определяет успешность выступления их на соревнованиях. Единоборцы осуществляют соревновательную деятельность в условиях, которые относятся к группе экстремальной напряженности. Экстремальные ситуации, которые возникают в ходе соревновательной деятельности, способны вызывать самые интенсивные психические напряжения.

Одним из важных направлений повышения эффективности соревновательной деятельности и спортивных достижений спортсменов является высокий уровень их психологической готовности к соревновательной деятельности в этих условиях.

Современный спорт насыщен тренировочными нагрузками, направленными на оттачивание мастерства, рост достижений и успехов спортсмена. Обязательность участия в соревнованиях и острота конкуренции в спорте делают стресс неотъемлемым условием деятельности спортсменов. В условиях непосильных нагрузок уровень соревновательной надежности и конкурентоспособности спортсменов зависит от особенностей применяемых ими копинг-стратегий и психологических ресурсов, обеспечивающих успешность процесса совладания со стрессом.

Копинг-стратегия является одним из ключевых понятий в сфере психологии стресса и адаптации. В современных условиях человеческого существования огромное количество стрессовых явлений становится составной частью жизни людей. Осведомленность спортсменов о своем эмоциональном состоянии, умение управлять своими эмоциями, способность мотивировать себя в ситуации неопределенности, а также предпочтение

конструктивных копинг-стратегий в трудных ситуациях являются важными предпосылками формирования стрессоустойчивости.

Но спортивные достижения определяются не только физической подготовкой и умением справляться со стрессом, но также внутренним потенциалом личности, стремящейся к результату, ее мотивацией к успеху. Спортсмен, по-настоящему заинтересованный в реализации определенной цели, может в наиболее полном объеме достичь поставленных перед ним задач.

**Исследование копинг-стратегий спортсменов командных и индивидуальных видов в условиях соревновательного стресса.** При оценке уровня стрессоустойчивости юноши командных и индивидуальных видов спорта были распределены на подгруппы с высокой, средней и низкой вероятностью нервно-психического срыва. Причем распределение имело существенное отличие в группах:

- у 50% юношей-футболистов (10 человек) выявлена средняя вероятность нервно-психического срыва или средний уровень нервно-психической устойчивости, для 35% игроков (7 человек) была характерна низкая вероятность нервно-психического срыва или высокий уровень стрессоустойчивости, высокая вероятность нервно-психического срыва выявлена лишь у 3 футболистов (15%);

- среди единоборцев количество спортсменов с высокой склонностью к нервно-психическим срывам было выше и составило 35% (7 человек), средний уровень вероятности нервно-психического срыва был зафиксирован у 45% (9 человек) единоборцев, а низкий у 20% спортсменов.

Сопоставление показателей личностной, реактивной и соревновательной тревожности с уровнем стрессоустойчивости спортсменов командных и индивидуальных видов позволило установить наличие у спортсменов с высокой вероятностью нервно-психического срыва высокого уровня личностной и соревновательной тревожности, а также среднего уровня

реактивной (ситуативной) тревожности. Причем данная закономерность выявлена как у футболистов, так и у единоборцев.

Большинство футболистов (70%) и единоборцев (55%) имеют четкие мотивационные установки на достижение успеха в своей спортивной деятельности, у остальных спортсменов выявлена мотивация на избегание неудач.

У всех футболистов с низкой стрессоустойчивостью мотивационный полюс ориентирован на избегание неудач, у всех футболистов и единоборцев с высокой стрессоустойчивостью выявлена четко выраженная направленность на достижение успеха в спортивной деятельности. У футболистов и единоборцев со средним уровнем стрессоустойчивости встречались субъекты с направленностью мотивации как на успех, так и на избегание неудач. У 72% единоборцев с низким уровнем стрессоустойчивости преобладали мотивационные установки на избегание неудач, 28% лиц – мотивированы на успех.

Уверенные в себе спортсмены, независимо от их принадлежности к командным или индивидуальным видам, обладают четко выраженной направленностью мотивации на достижение спортивного результата. Причем, чем выше уровень направленности мотивационных установок личности на успех, тем выше у них потребность в достижении цели. Спортсмены с повышенной тревожностью и склонностью к чрезмерному стрессу и переживаниям замотивированы на избегание неудач со средней и пониженной потребностью в достижении цели.

Показатели уверенности в себе у спортсменов игровиков достоверно выше по сравнению со спортсменами единоборцами, однако спортсмены единоборцы более высоко по сравнению с игровиками оценивают возможности соперников. Тем не менее, показатели желания участвовать в соревнованиях, а также оценка степени их значимости у спортсменов обеих групп были одинаковыми и соответствовали среднему уровню.

Выявлены незначительные, но тем не менее более высокие значения показателей жизнестойкости у единоборцев по всем 4 шкалам: вовлеченность, контроль, принятие риска и общий балл жизнестойкости.

В стрессовой ситуации спортсмены обеих групп с низкой и средней степенью вероятности к срыву ориентированы на решение задач, стремятся к преодолению проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Спортсмены с высокой склонностью к срыву предпочитают стратегию избегания (в большей степени футболисты) и эмоции (проявляется в большей степени у единоборцев).

Целенаправленное обучение спортсменов навыкам регуляции психоэмоциональных предстартовых состояний по предложенной программе способствовало снижению реактивной тревожности, увеличению количества спортсменов, настроенных на ре успех и решение задач в спортивной деятельности, а также адекватной самооценке своих возможностей и возможностей соперников.

Проведенные исследования показали, что степень успешности соревновательной деятельности в значительной мере взаимосвязана с психологической комфортностью спортсменов как командных, так и индивидуальных видов спорта. Слабо развитые навыки психорегуляции оказывают отрицательное влияние: при воздействии на спортсмена стресс-факторов; на предстартовое состояние и поведение спортсмена на соревнованиях; на результативность соревновательной деятельности. При целенаправленном обучении навыкам психорегуляции возможно сформировать у спортсменов необходимый уровень их развития, что положительно будет влиять на процесс подготовки спортсменов.

Поэтому на этапе непосредственной подготовки к соревнованию регуляция психоэмоционального состояния спортсменов должна быть направлена на снижение уровня реактивной и соревновательной тревожности,

повышения стрессоустойчивости и умение настраивать себя психологически на соревновательную борьбу.

**Заключение.** Дифференциация условий соревновательной деятельности спортсменов командных и индивидуальных видов предполагает необходимость изучения психофизиологического состояния спортсменов. В зависимости от степени напряженности, это состояние по-разному влияет на конечный результат. В одних случаях оно ухудшает показатели эффективности, приводит к дезинтеграции спортсмена. В других случаях, напротив, оказывает благоприятное воздействие. Выявление свойств личности наиболее значимых в тех или иных ситуациях невозможно без получения объективных знаний о психофизиологическом состоянии спортсменов.

Проблема психологической подготовки и психической подготовленности в зависимости от специфики вида спорта, становится все более актуальной поскольку резервы человеческой психики – одна из надежд на дальнейшее повышение спортивных достижений и снижение продолжительности сроков подготовки высококвалифицированных спортсменов.