

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

Кафедра общей и консультативной психологии

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ
СПОРТСМЕНОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРА

студента (ки) 5 курса 510 группы
очно-заочной формы обучения
направления 37.03.01. Психология
факультета психологии

Фомкиной Марии Валерьевны

Научный руководитель

доцент _____ А.А. Карелин
подпись, дата

Зав. Кафедрой

д-р психол. наук, доцент _____ С.В. Фролова
подпись, дата

Саратов, 2026

Введение

Современный спорт больших достижений, отличается высокой интенсивностью разных тренировочных нагрузок. Для достижения более высокого результата, спортсменам нужно улучшать показатели своих навыков, приспосабливаться к каким либо новым условиям и справляться с объёмными физическими и психоэмоциональными нагрузками. Несмотря на большое количество исследований, посвященных психологической структуре соревновательной деятельности, внимание к изучению психологических особенностей личности спортсменов остается недостаточным.

Изучение личностных особенностей спортсменов - это одна из проблем в области спортивной психологии. Подготовка спортсменов требует более точного подхода, включающего в себя разные виды упражнений и тактик. Спорт, требующий высоких результатов, требует огромной психической устойчивости и приспособленности спортсмена. При одинаковом физическом развитии, результат в соревновательной программе, зависит от умения самого спортсмена справляться с своими эмоциональными состояниями. Для того, чтобы добиться хорошего результата, ему надо уметь справляться со стрессом, с тревогой. [1].

Постоянно растут требования к спортсменам, нагрузка увеличивается, поэтому и исследования личностных особенностей очень актуальны. Исследования, по психологическим особенностям личности, совершенно не теряют своей популярности.[22]

Для того, чтобы добиться больших результатов, нужно не только совершенствование физических качеств, так же нужно и развитие психологических навыков. [2.] Тренер, который учитывает психические особенности спортсмена, может подобрать более правильные стратегии и мотивацию, что очень хорошо повлияет на результатах спортсмена.

Анализ специальных и необходимых научных работ , позволил выявить различные точки зрения, по достижению высоких спортивных результатов.

Для достижения высоких результатов требуется не только совершенствование физических, технических, тактических навыков, но также и развитие таких психологических качеств как стрессоустойчивость, мотивация, умение справляться с трудностями, со стрессом на разных этапах тренировочной, пред тренировочной, а так же и соревновательной деятельности. Понимание различий психологических особенностей спортсменов разной квалификации, имеет важное значение. Выявление основных психологических особенностей, которые способствуют успеху на соревнованиях, или же препятствующих достижению каких либо больших результатов, поможет разработать индивидуальную, детальную программу психологической подготовки, которая будет соответствовать потребностям спортсмена [20]. Так же тренер, учитывая психологические особенности спортсмена, может выбрать наиболее полезные и чёткие стратегии общения и мотивации, что максимально положительно повлияет на результат спортсмена.

В.Ф. Сопов в своих работах отмечал, что «достижение максимального спортивного результата обусловлено непременно наличием трех условий, каждое из которых имеет психологическое содержание: биопсихические свойства личности, готовность к максимальной мобилизации волевых усилий и способность к психической саморегуляции» [30, с. 7].

А.М. Ахматов и И.В. Работин считали, что успешность спортсменов высокой квалификации обусловлена типом темперамента. По мнению зарубежных ученых основными психологическими свойствами успешных спортсменов являются постановка целей, саморегуляция, высокий уровень мотивации, уверенность в себе.

На основании вышеизложенного сформулируем противоречие, что несмотря на интерес исследователей к изучению психологических

особенностей личности, в научной литературе не представлена в полной мере информация о том, как различаются психологические особенности спортсменов в зависимости от уровня их квалификации.

Выделенное противоречие позволило сформулировать проблему исследования, состоящую в выявлении психологических особенностей личности спортсменов разной квалификации.

Цель исследования: изучение психологических особенностей личности спортсменов разной квалификации.

Объект исследования: психологические особенности личности спортсменов.

Предмет исследования: индивидуальные психологические особенности личности (уровень тревожности, мотивация достижения, нейротизм, интроверсия/экстраверсия), у спортсменов разной квалификации.

Гипотеза: существуют различия (в уровне тревожности, мотивации достижения, интроверсии/экстраверсии, нейротизме) , у спортсменов разной квалификации.

Задачи исследования:

- проанализировать основные теоретические подходы к изучению психологических особенностей личности спортсменов в психологии;
- осуществить подбор методик для исследования психологических особенностей личности спортсменов;
- выявить психологические особенности спортсменов, разделенных по уровням квалификации;
- провести сравнительный анализ трех групп;
- обобщить и проанализировать полученные данные.

Методы исследования:

- теоретический анализ литературы (описание, анализ, синтез и обобщение);
- эмпирические методы (использование психодиагностических методик);

– статистическая обработка данных с использованием непараметрического критерия Краскела-Уоллиса.

Методики:

- опросник Г. Айзенка EPI (A) [17, с. 74];
- методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса [17, с. 256];
- шкала самооценки уровня тревожности Спилбергера-Ханина (шкала реактивной и личностной тревожности).

Теоретико-методологической основой исследования являются научные работы отечественных и зарубежных ученых:

- концепция личностной и ситуативной тревожности Ч. Спилбергера;
- трехфакторная модель личности Г. Айзенка;
- эмоциональная стабильность спортсменов в условиях стресса Ю.Л. Ханина;
- исследование психофизиологии типов темперамента И.П. Павлова;
- интегративный подход к изучению личностных характеристик В.С. Мерлина, К.К. Платонова;
- психологическая подготовка спортсменов А.Ц. Пуни;
- методы повышения мотивации и стрессоустойчивости спортсменов П.А. Рудика, О.А. Черниковой;
- влияние социального окружения и внутренней мотивации на достижение высоких спортивных результатов Б.А. Вяткина;
- мотивация и ее влияние на успешность выступления В.Ф. Сопова, Б.Д. Кретти;
- теория психической нагрузки в спорте Б.П. Яковлева.

Исследование проводилось в фитнес-центрах города Саратова. В исследовании приняли участие 60 человек.

Новизна исследования состоит в выявлении различий в психологических особенностях личности спортсменов в трех группах, различающихся уровнем квалификации.

Теоретическая значимость исследования заключается в более глубоком понимании психологических особенностей спортсменов. Уточнены понятия мотивации, эмоциональной стабильности, тревожности в контексте психологии спорта, рассмотрены подходы к психологической подготовке спортсменов, описаны различия в психологических особенностях спортсменов разной квалификации.

Практическая значимость исследования состоит в том, что результаты исследования могут использовать в своей работе психологи и тренеры, что позволит им предлагать целенаправленную психологическую поддержку на этапе подготовки к соревнованию, непосредственно перед соревнованием и по его завершению, что может стабилизировать психоэмоциональное состояние и улучшить результаты спортсменов.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (37 наименований) и 3 приложений. Текст работы проиллюстрирован 10 таблицами и 14 рисунками.

Глава 1. Теоретический анализ подходов к исследованию психологических особенностей личности спортсменов разной квалификации.

1.1 Теоретические подходы к изучению психологических особенностей личности.

Понятие «личность» имеет большое количество определений. Каждый автор истолковывает его по-своему, в зависимости от концепции, которой он придерживается. Одним из ранних представлений о личности в отечественной науке была совокупность личностных качеств, но подобное представление не позволяло изучать личность, как обобщенное явление, что в результате дало начало структурному подходу в изучении личности [29, 36].

Основными компонентами структуры личности являются:

- направленность личности (система потребностей и интересов);
- возможности (способности) личности;
- характер (стиль поведения) личности;
- темперамент (динамическая характеристика протекания психологических процессов);
- система управления (компонент, существующий над всеми остальными, осуществляющий саморегуляцию) [26].

Термин «характер» (от греческого *charakter* – черта, признак, примета, особенность) впервые был предложен древнегреческим ученым Теофрастом.

1.2 Характеристики личности, определяющие успешность в спорте

Детальное изучение этих особенностей личности спортсменов позволяет лучше понять, какие качества способствуют достижению высоких спортивных результатов и как они могут быть развиты и поддержаны.

Многие отечественные ученые рассматривали в своих работах проблему индивидуальности. Термин «индивидуальность» имеет множество трактовок: «психическая неповторимость отдельного человека» (Э.А. Голубева), «ряд индивидуальных особенностей личности» (К.К. Платонов), «интегральная характеристика человека» (В.С. Мерлин). Такое многообразие взглядов приводит к затруднениям в решении проблемы биологического и социального в человеке [33]. В.С. Мерлин выдвинул теорию интегральной индивидуальности – определив ее как особый тип связи между всеми свойствами человека, целостную характеристику его индивидуальность.

Глава 2. Эмпирическое исследование психологических особенностей личности спортсменов разной квалификации.

2.1 Выбор и описание методик исследования.

Исследование психологических особенностей спортсменов трех групп проводилось в несколько этапов.

Первый этап – теоретический. На данном этапе был проведен обзор и анализ научной и учебно-методической литературы по исследуемому вопросу. На основе собранных теоретических данных были подобраны методики, подходящие для достижения поставленной задачи:

- опросник Г. Айзенка EPI (A) [17, с. 74];
- методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса [17, с. 256];
- шкала самооценки уровня тревожности Спилбергера-Ханина (шкала реактивной и личностной тревожности).

Второй этап – исследовательский. На данном этапе был осуществлен выбор испытуемых по требуемым параметрам. В исследовании приняли участие 60 мужчин разного возраста занимающиеся спортом.. Из них 20 человек имеют звания Мастер спорта международного класса и Мастер спорта, и 20 человек имеют I, II, III разряды, 20 человек не имеют спортивных званий и разрядов. Деление испытуемых на три группы требуется для изучения психологических особенностей испытуемых в зависимости от уровня их спортивного мастерства.

Опросник Г. Айзенка EPI (A).

2.2 Результаты исследования психологических особенностей личности спортсменов разной квалификации.

На первом этапе исследования мы выбрали группу для проведения исследования в количестве 60 человек, разного возраста.

Группу спортсменов мы разделили на три подгруппы: в первую вошли испытуемые, имеющие звания мастеров спорта международного класса и мастеров спорта (группа спортсменов высших достижений), во вторую – испытуемые имеющие I, II и III разряды (группа спортсменов-разрядников), в третью – испытуемые занимающиеся спортом, но не имеющие разрядов (группа спортсменов-любителей).

С помощью опросника Г. Айзенка ЕРІ (А) «Индивидуально типологические особенности» выявляем тип темперамента испытуемых.

65% всей выборки имеют тип темперамента – сангвиник, флегматиков 15%, холериков и меланхоликов по 10%.

В группе спортсменов высших достижений 75% составляют сангвиники, характеризующиеся жизнерадостностью, общительностью, высокой энергичностью, и 25% – флегматики, характеризующиеся спокойствием, уравновешенностью. Другие типы темперамента в группе не представлены.

В группе спортсменов-разрядников представлены все четыре типа темперамента. Большинство (70%) так же составляют сангвиники, 20% – холерики и по 5% флегматики и меланхолики.

В группе спортсменов-любителей сангвиники составляют половину группы, 25% – меланхолики, 15% – флегматики и 10% – холерики.

Нейротизм характеризует особенности нервной системы (лабильность и реактивность). Высокий уровень нейротизма выражается в эмоциональной нестабильности и повышает риск перенапряжения и перетренированности у спортсменов. На основании имеющихся исследований, представленных в научной литературе, оптимальный уровень нейротизма у спортсменов находится в среднем диапазоне, что делает их более эмоционально устойчивыми.

В общей выборке 63,3% имеют средний уровень нейротизма и 18,3% имеют низкий уровень нейротизма, что говорит нам о том, что большинство спортсменов из выборки являются эмоционально устойчивыми,

стабильными, имеют высокий уровень устойчивости к внешним воздействиям. В группе спортсменов высших достижений низкий уровень нейротизма у 40% испытуемых и средний уровень у 60%. Это свидетельствует о том, что группа характеризуется эмоциональной устойчивостью, ситуативной целенаправленностью как в обычных, так и в стрессовых ситуациях.

В группе спортсменов-разрядников низкий и средний уровни нейротизма имеют 80% испытуемых, а 20% имеют высокий уровень нейротизма, что говорит о том, что эта часть группы характеризуется эмоциональной неустойчивостью, импульсивностью, имеет склонность к раздражительности.

В группе спортсменов-любителей низкий и средний уровень нейротизма имеют 65%, высокий – 20% и 15% группы имеют очень высокий уровень нейротизма и характеризуется плохой адаптацией, тревожностью, чрезмерной эмоциональностью.

Шкала экстраверсия/интроверсия демонстрирует две крайности одного критерия. Экстраверты ориентированы на внешний мир, интроверты на внутренний, при этом «чистых» экстравертов и интровертов как правило не существует, то есть мы можем говорить о сочетании признаков экстраверсии и интроверсии в разных пропорциях. Амбивертам в равной степени свойственны качества двух противоположных типов личности. Согласно теоретическим данным, представленным в научной литературе, профессиональным спортсменам свойственно адаптироваться к изменяющимся условиям и амбиверсия является отражением баланса качеств, которые способствуют достижению успеха спортсмена

2.3 Сравнительный анализ психологических особенностей личности групп спортсменов разной квалификации

Анализ полученных данных проводился при помощи программы IBM SPSS Statistics. Предварительно была проведена проверка данных на закон нормального распределения.

Опросник Г. Айзенка EPI (A): шкала экстраверсия/интроверсия имеет нормальное распределение, шкала нейротизм не соответствует закону нормального распределения.

Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса: шкала не соответствует нормальному распределению.

Шкала самооценки уровня тревожности Спилберга-Ханина (шкала реактивной и личностной тревожности): шкала личностной тревожности не соответствует закону о нормальном распределении, шкала ситуативной тревожности соответствует закону нормального распределения.

Заключение

Таким образом, результаты статистического анализа, подтверждают гипотезу, о существовании различий в психологических особенностях спортсменов, разной квалификации: в уровне тревожности, мотивации достижения, свойствах темперамента.

Актуальность исследования психологических особенностей личности спортсменов разной квалификации, обусловлена необходимостью более глубокого понимания и изучения того, как психологические особенности спортсмена влияют на его успехи в спортивной деятельности.