

# ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ СО СПОРТИВНОЙ УСПЕШНОСТЬЮ



*Поклад А.К. – аспирант,  
НГУ ФКСиЗ  
имени П.Ф. Лесгафта, СПб  
alexey440015@yandex.ru*



*Родыгина Ю.К. – д. м. н.,  
доцент, НГУ ФКСиЗ имени  
П.Ф. Лесгафта, СПб*

**Ключевые слова:** успешность в спортивной деятельности, баскетболисты, волейболисты, личностные особенности, психологические особенности баскетболистов и волейболистов.

**Keywords:** success in sport, basketball players, volleyball players, personal characteristics, psychological characteristics of basketball and volleyball players.

**Резюме.** В данной статье рассмотрена проблема спортивной успешности в деятельности женщин-спортсменок командных видов спорта (баскетбол и волейбол). Проанализированы психические свойства спортсменок-любителей, а так же их личностный профиль.

**Summary.** In this article considers the problem of sport success in the activities of women athletes of team sports (basketball and volleyball). Analyzed psychic properties amateur athletes, as well as their personal profile.

**Введение.** Командный вид спорта, является деятельностью, в которой группа лиц, в одной команде, прилагают усилия совместные для достижения конечной цели, которой обычно является победа. Это может быть сделано в ряде дисциплин, таких как опережение противоположной команды [1]. Члены команды ставят цели, принимают решения, общаются, решают конфликты и проблемы в благоприятной, доверительной атмосфере, чтобы достигать своих целей. В командных видах спорта имеются свои специфические особенности. Эти особенности заключаются в физических нагрузках при многократном развитии максимальных усилий в сравнительно короткое время, в интенсивной мыслительной деятельности игроков, быстром изменении игровой обстановки, выступлении команды без основного игрока [3].

Командные виды спорта способствуют воспитанию морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, дисциплинированности, способности к преодолению трудностей, содействуют нравственному воспитанию. (Уважение

к сопернику, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенствованию).

Баскетбол и волейбол относятся к командным видам спорта. Основное отличие этих видов спорта друг от друга состоит в том, что в баскетболе есть контактная борьба с соперником, а волейболе ее нет.

**Актуальность исследования:** личностные качества во взаимосвязи с успешностью в спортивной психологии активно изучают, но дифференцированные практические рекомендации для различных спортивных направлений представлены незначительно. В связи с этим актуальность осуществляемого нами исследования выражается в анализе взаимосвязей психологических свойств спортсменов, а также спортивных результатов и на этой основе прогнозировании успешности спортивных выступлений; в получении новых экспериментальных данных о личностных качествах, различиях и особенностях психологических свойств и состояний у спортсменов командных видов спорта.

Таблица 1

**Тип темперамента у спортсменов командных видов спорта (тест Айзенка)**

Параметры	Волейболисты (median, min/max)	Баскетболисты (median, min/max)	p-level
Искренность	2 (1-4)	3 (0-5)	0,560
Экстраверсия	15,5 (14-17,5)	15 (2-19)	0,092
Эмоциональная устойчивость	11 (9-13)	15 (3-19)	0,234

Изучение успешности у игроков любительских команд позволит модернизировать систему спортивного отбора в команды профессионального уровня.

Вопросами личностных психологических особенностей спортсменов командных видов спорта на различных этапах подготовки занимались Е.М. Матвеев, С.Е. Шутова. [2, 5] Данные работы посвящены изучению отдельных психологических свойств и качеств спортсменов-игроков. Исследованиями в женских командных видах спорта занимались такие авторы как Т. Хуцинский (2004) и др. [4] В этих работах рассматривались психологические особенности женщин в тренировочном и соревновательном процессе.

**Цель исследования:** выявление особенностей психологических свойств спортсменов командных видов спорта и их взаимосвязь со спортивной успешностью для разработки дифференцированных рекомендаций в тренировочной программе.

Основными задачами исследования были:

1. Оценить особенности личностного профиля у спортсменов командных видов спорта.
2. Выявить особенности психических свойств (агрессивность, темперамент и т.д.) у спортсменов командных видов спорта.
3. Провести анализ взаимосвязей психологических особенностей и успешности спортсменов в условиях занятий командными видами спорта.
4. Разработать дифференцированные практические рекомендации для психологического сопровождения спортсменов командных видов спорта.

**Организация исследования**

Исследование проводилось на тренировочных базах женских волейбольных и баскетбольных команд, которые выступают в любительских лигах города Санкт-Петербурга, в период 2013-2014 гг.

Испытуемые: в исследовании представлены группы женщин, баскетболисток и волейболисток любительских команд: 20 человек в каждой группе, в возрасте от 20 до 35 лет. Испытуемые имели спортивный разряд от 3 взрослого до КМС.

Методы исследования: были использованы следующие методики: тест Айзенка (темперамент), тест СМОЛ (Стандартизованный метод обследования личности – личностный профиль), опросник Басса (агрессивность), шкала СПП (поведение в стрессовых ситуациях), экспертная оценка успешности (средний балл оценки игрока капитаном, тренером и администратором команды по 7-балльной шкале (авторская методика Родыгиной Ю.К.)), статистическая обработка экспериментальных данных (компьютерная программа STATISTICA).

**Обсуждение результатов исследования.**

При анализе психологических свойств, крайне важно учитывать и такую природную особенность, как темперамент, который является устойчивым объединением индивидуальных особенностей спортсмена.

Результаты приведенные в таблице 1 позволяют сделать следующие выводы по группам:

При достаточной достоверности ответов испытуемых, в группе баскетболисток преобладает холерический тип темперамента (экстраверсия равна 15, эмоциональная устойчивость равна 15). Сильный тип нервной системы позволяет холерикам легко преодолевать трудности, однако неустойчивость мешает быть сдержанными. Чем сильнее выражен холерический темперамент, тем более взрывным характером обладает человек. Вспыльчивость, необузданность и агрессивность – самые заметные черты типичных холериков. Однако, такие люди очень отходчивы. В группе волейболисток показатели экстраверсии и эмоциональной устойчивости свидетельствуют о преобладании сангвинического типа темперамента. Человека сангвинического темперамента можно охарактеризовать как живого, подвижного, сравнительно легко переживающего неудачи и неприятности. Эмоции у сангвиника преимущественно положительные, они быстро возникают и быстро сменяются. Сангвиник быстро приспосабливается к новым условиям и быстро сходится с людьми. Статистически значимые различия в группе волейболисток и баскетболисток отсутствуют т.к.  $p > 0,05$ .

Таблица 2

**Параметры агрессивности у спортсменов командных видов спорта (опросник Басса-Дарки)**

Параметры агрессивности	Волейболисты (median, min/max)	Баскетболисты (median, min/max)	p-level
Физическая	5 (4-7)	4 (1-9)	0,086
Косвенная	4,5 (4-6,5)	5 (2-7)	0,502
Раздражение	5,5 (4-7)	5 (2-10)	0,976
Негативизм	3 (1,5-3)	2 (0-5)	0,803
Обида	3 (1,5-3,5)	3 (0-6)	0,569
<b>Подозрительность</b>	<b>4 (2,5-6)</b>	<b>2 (0-7)*</b>	<b>0,034</b>
<b>Вербальная</b>	<b>8,5 (6,5-10)</b>	<b>6 (2-10)*</b>	<b>0,013</b>
Вина	5 (4-6)	4 (2-9)	0,309

Примечания: \* – статистическая значимость различий при  $p < 0,05$ 

Агрессия напрямую соотносима со спортом, т.к. спорт подразумевает активное соперничество между игроками и командами в стремлении стать лучше соперника и обыграть его. Агрессия возникает как реакция субъекта на фрустрацию и сопровождается эмоциональными состояниями гнева, враждебности, ненависти и т.д.

Анализ агрессивности в группе волейболистов (табл. 2) свидетельствует о выраженности вербальной агрессии (8,5), и довольно частом чувстве раздражения (5,5). Испытуемые выражают негативные чувства как через вербальную форму (выкрики), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы). Склонность к раздражению свидетельствует о готовности к проявлению при малейшем возбуждении вспыльчивости, резкости, грубости.

Анализ агрессивности в группе баскетболистов свидетельствует о выраженности вербальной агрессии (6,0), косвенной агрессии (5,0) и чувства раздражения (5,0). Имеется склонность в выражении агрессии, которая направлена окольными путями на другое лицо (сплетни, злобные шутки), так и агрессию, которая ни на кого не направлена – взрывы ярости, про-

являющиеся в крике, топании ногами, битье кулаками и т.д.

В группах волейболистов и баскетболистов имеются статистически значимые различия в вербальной агрессии и чувстве подозрительности ( $p < 0,05$ ). Данные показатели больше выражены у волейболистов. Под подозрительностью понимается недоверие и осторожность по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие намерены причинить вред.

Проблемой стресса в спорте занимались многие спортивные психологи Ю.Л. Ханин, Г.Д. Горбунов (1993) и др. Стресс — это состояние эмоционального и физического напряжения, возникающее в ситуациях, которые характеризуются своей сложностью, непредсказуемостью. Спорт немыслим без стресса.

В группе баскетболистов анализ тестирования поведения в напряженных (стрессовых) ситуациях (табл. 3) говорит о том, что испытуемые прибегают к вступлению в социальный контакт (23) и поиску социальной поддержки (24), т.е. преодолевают возникающие трудности посредством социального окружения (социальной группы). Менее выражены асоциальные

Таблица 3

**Реакции поведения в напряженных (стрессовых) ситуациях у спортсменов командных видов спорта (шкала СПП)**

Параметры	Волейболисты (median, min/max)	Баскетболисты (median, min/max)	p-level
Ассертивность	20 (16,5-21)	20 (14-25)	0,256
Вступление в контакт	20,5 (17,5-24)	23 (13-28)	0,182
Поиск соц. Поддержки	23,5 (19-25,5)	24 (12-29)	0,518
Осторожные действия	18,5 (15,5-20)	20 (13-25)	0,263
Импульсивные действия	19 (16-21)	19 (12-25)	0,852
Избегание	15 (14,5-18)	18 (12-25)	0,157
Непрямые действия	19 (16-21)	20 (12-25)	0,988
Асоциальные действия	18 (15,5-20)	17 (6-26)	0,139
Агрессивные действия	20 (17-24,5)	20 (8-29)	0,527

Таблица 4

**Личностный профиль спортсменов командных видов спорта (тест СМОЛ)**

Параметры	Волейболисты (median, min/max)	Баскетболисты (median, min/max)	p-level
Шкала L	47 (39-47)	39 (38-63)	0,177
Шкала F	48 (40-55)	41 (35-55)	0,067
Шкала K	44 (41,5-49)	46 (37-56)	0,419
<b>Шкала 1</b>	<b>43 (40,5-49)</b>	<b>49 (45-58)*</b>	<b>0,007</b>
Шкала 2	38,5 (32-48,5)	39 (28-69)	0,656
Шкала 3	42 (40-52)	48 (32-70)	0,168
Шкала 4	35 (28-51)	36 (21-59)	0,977
Шкала 6	47 (35-55)	44 (32-67)	0,534
Шкала 7	47 (23,5-60)	43 (27-64)	0,851
Шкала 8	53 (46-63,5)	49 (35-60)	0,237
Шкала 9	51 (43,5-57)	46 (35-68)	0,371

Примечания: \* – статистическая значимость различий при  $p < 0,05$ 

действия (17), избегание (18) и импульсивные действия (19). Испытуемые не действуют вопреки правилам и канонам сложившимся в данном обществе (коллективе). Испытуемые не склонны к обману, к манипуляции собеседником, близкими людьми, используя своё «обаяние», мнимое «доброжелательство». Так же женщины-баскетболистки не склонны к импульсивным действиям т.е. внезапно совершать стремительные немотивированные действия, которые могут продолжаться секунды, минуты. И не прибегают к избеганию, отдаляясь от возникших трудностей (напряженных ситуаций).

В группе волейболисток анализ тестирования говорит о том, что испытуемые прибегают к вступлению в социальный контакт (20,5) и поиску социальной поддержки (23,5). Менее выражены асоциальные действия (18,0) и избегание стрессовых ситуаций (15,0). Статистически значимые различия в группе волейболисток и баскетболисток отсутствуют т.к.  $p > 0,05$ .

Далее рассмотрим личностные особенности спортсменов командных видов спорта (табл. 4). Спорт играет большую роль в становлении личности человека. Под личностью понимается результат становления индивидуума, благодаря преодолению различных трудностей и приобретению опыта.

В группе баскетболисток наблюдаются пики (наиболее высокие показатели) по шкалам СМОЛ 1, 3 и 8. Показатели по 1-й шкале (ипохондрии) свидетельствуют о стремлении индивидуума снискать сочувствие у окружающих. Показатели по шкале 3 (истерии) говорят о хорошей социальной приспособляемости, широком круге интересов, живости, богатом воображении, нетерпеливости. Самооценка у лиц с пиком 3 контрастирует с оценкой, кото-

рую им дают окружающие, кроме того, нередко отмечается раздражительность, множество соматических жалоб, трудности в освоении учебного материала, приобретении авторитета, часты домашние неурядицы. Лицам с таким профилем свойственны периоды беспокойства и тревоги. Пик по шкале 8 свидетельствует о том, что испытуемые отличаются гибкостью ума, изобретательностью, оригинальностью суждений, творческим богатством, остроумием, широтой интересов. Иногда к этим особенностям присоединяются некоторая замкнутость, угрюмость, своеобразие суждений, непредсказуемость поступков.

В группе волейболисток помимо всего прочего наблюдаются пики по шкалам F, 3 и 8. Пик по шкале F говорит о благоразумности, доброжелательности, а также о выраженном беспокойстве и стремлении добиться благожелательного отношения к себе.

В группах волейболисток и баскетболисток имеются статистически значимые различия по шкале 1 т.к.  $p < 0,05$ . Шкала 1 ярче выражена у баскетболисток, что характеризует их как лиц обладающих упрямством, неприязнительностью, а также стремлению снискать сочувствие у окружающих.

Корреляционный анализ в группе баскетболисток выявил взаимосвязи между психологическими показателями и спортивной успешностью. Они характеризуются тем, что с возрастом успешность игрока понижалась (-0,54). Также высокая косвенная агрессия отрицательно сказывалась на успешности (-0,54). Чем выше чувство раздражения, тем выше была успешность игрока (0,42). Вербальная агрессия (0,49), чувство обиды (0,37) также положительно были взаимосвязаны со спортивной успешно-

стью. Использование агрессивных действий в стрессовых ситуациях повышало успешность женщин-баскетболисток (0,34). Отсюда можно сделать вывод, что успешное выступление, женщин-баскетболисток связано с высоким уровнем спортивной агрессии.

Корреляционный анализ в группе волейболисток выявил также взаимосвязи между показателями и успешностью. С возрастом успешность игрока повышалась (0,64). Чем выше физическая агрессия, тем успешность оказывалась выше (0,67). Непрямые действия в стрессовых ситуациях снижали успешность игрока (-0,35). Чем выше разряд игрока, тем выше его спортивная успешность (0,90). Выраженное беспокойство и стремление добиться благожелательного отношения к себе снижали успешность игрока (-0,55). В то же время использование ассертивных действий в стрессовых ситуациях повышали успешность игрока (0,31), и использование стратегии вступления в социальный контакт при стрессовых ситуациях повышали успешность игрока (0,30).

#### **Выводы.**

1. Баскетболистки характеризуется упрямством, неприязнательностью, а также стремлением снискать сочувствие у окружающих. Результаты свидетельствуют о выраженности у женщин-баскетболисток интуитивности, застенчивости, придиристичности и педантичности в работе. Волейболистки характеризуются своеобразием восприятия, гибкостью ума, изобретательностью, нетерпеливостью и непредсказуемостью поступков. Обладают хорошей социальной приспособляемостью, широким кругом интересов.

2. В группе баскетболисток преобладает холерический тип темперамента. В груп-

пе волейболисток показатели экстраверсии и эмоциональной устойчивости свидетельствуют сангвиническом типе темперамента, что характеризует большую эмоциональную сдержанность волейболисток в отличие от баскетболисток. Показатели агрессивности в группах волейболисток и баскетболисток свидетельствуют о наличии статистически значимых различий в вербальной агрессии и чувстве подозрительности ( $p < 0,05$ ). Данные показатели больше выражены у волейболисток.

3. Успешность баскетболисток оказалась выше при высоком уровне вербальной агрессии и чувстве обиды, а также при использовании агрессивных действий в стрессовых ситуациях. Успешность волейболисток определялась высоким уровнем физической агрессии, использованием ассертивных действий и вступлением в социальный контакт.

4. Для повышения успешности игрока и команды в целом необходимо в тренировочном процессе предлагать задания в группе, где результат достигается при взаимопомощи партнеров (Например: розыгрыш мяча). Постоянно варьировать составы групп. Также следует предлагать контактные упражнения, где игрокам приходится бороться друг с другом. В тренировочном процессе имитировать игровые ситуации, где игроку предоставляется выбор как ее завершить (атака, передача и т.д.). Организовывать внетренировочный и внесоревновательный досуг команды (походы на профессиональные матчи, пейнтбол и т.д.). Перед играми следует просматривать мотивирующие видеоматериалы и проводить беседы с игроками, которые повысят чувство раздражения и спортивной агрессии к сопернику (факты, слухи, сплетни и т.д.).

#### **Литература.**

1. Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры / Д. Гоулд // Россия. – 2002. – 56 с.
2. Матвеев Е. М. Волейбол. Школа движений. Физическая культура и спорт. №4, 2004 – С. 10-22
3. Орехова В.Л. Психологические особенности баскетболистов. Архив научных публикаций: [сайт]. URL: [http://www.rusnauka.com/12\\_KPSN\\_2009/Sport/45111.doc.htm](http://www.rusnauka.com/12_KPSN_2009/Sport/45111.doc.htm)
4. Хуцинский, Т. Спортивная подготовка женщин-баскетболисток в аспекте полового диморфизма : автореф. дис. . д-ра пед. наук / Хуцинский Тадеуш ; СПб. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2004. – 53 с.
5. Шутова С.Е. Психологические факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации: автореф. дис. канд. наук по физ. воспитанию и спорту / С.Е. Шутова. – К., 2000. – 19 с.