

УДК 159.9:796.85

ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫЕ ФАКТОРЫ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОЕВЫМИ ИСКУССТВАМИ

INDIVIDUAL AND PERSONAL FACTORS OF PERFORMANCE OF ATHLETES ENGAGED IN MARTIAL ARTS



Смирнов Николай Валерьевич – канд. психол. наук, доцент кафедры общей и клинической психологии Курского государственного медицинского университета (ФГБОУ ВО КГМУ Минздрава России), Курск, Россия, smirnov-nikv@yandex.ru

Smirnov Nikolai – PhD, Associate Professor of the Department of General and Clinical Psychology at the Kursk State Medical University of Ministry of Healthcare of the Russian Federation, Kursk, Russia



Василенко Татьяна Дмитриевна – д-р. психол. наук, профессор, заведующий кафедрой общей и клинической психологии Курского государственного медицинского университета (ФГБОУ ВО КГМУ Минздрава России) Курск, Россия, smirnov-nikv@yandex.ru

Vasilenko Tatiana – Doctor of Psychology, Professor, Head of the Department of General and Clinical Psychology at the Kursk State Medical University of Ministry of Healthcare of the Russian Federation, Kursk, Russian



Селин Александр Владимирович – канд. психол. наук, доцент кафедры общей и клинической психологии Курского государственного медицинского университета (ФГБОУ ВО КГМУ Минздрава России) Курск, Россия, alexspsy@gmail.com

Selin Aleksandr – PhD, Associate Professor of the Department of General and Clinical Psychology at the Kursk State Medical University of Ministry of Healthcare of the Russian Federation, Kursk, Russia

Ключевые слова: спортивная деятельность, конфликтность, тревожность, самооценка, мотивация.

Аннотация. Представлены результаты исследования таких индивидуально-личностных особенностей, как конфликтность, тревожность, самооценка и мотивация, которые выступают факторами результативности и успешности спортивной деятельности на примере спортсменов, занимающихся боевыми искусствами. Продемонстрирована важная роль индивидуально-личностных факторов в обеспечении успешности спортсмена на основании анализа побед и поражений, а также взаимосвязь содержательных характеристик спортивной деятельности и эмоционального тонуса спортсмена.

Keywords: sports activities, conflict, anxiety, self-esteem, motivation.

Abstract. The article presents the results of research of such individual-personal features as conflict, anxiety, self-esteem and motivation, which are the factors of effectiveness and success of sports activity on the example of athletes engaged in martial arts.

Актуальность исследования. В настоящее время спорт высших достижений становится все более значимым социальным явлением, что в свою очередь, ставит одну из важнейших задач перед спортивными психологами: анализ способов повышения результативности спортсменов посредством

оптимизации его состояния [1, 3-6]. При подготовке квалифицированных спортсменов тренерскому составу необходимо уделять должное внимание не только специальным навыкам спортсменов, но и не упускать из поля зрения особенности организации совместной деятельности и характер



взаимодействия спортсменов, как в межличностных отношениях, так и в команде, адаптацию спортсмена к стрессовой ситуации, дифференцируя процесс тренировок и непосредственно соревнования [2, 7]. Общение в коллективе спортсменов опосредовано с одной стороны, спецификой спортивной деятельности, ее целями и структурой, а с другой стороны их индивидуально-личностными особенностями. В стрессовой ситуации, чаще всего в процессе соревнований, очень высока роль индивидуально-личностных особенностей, которые будут определять адаптацию спортсмена. В психологической науке существует целый ряд понятий, раскрывающих различные стороны этого феномена: психологическая адаптация, социально-психологическая адаптация, профессиональная адаптация и др. (Ю.А. Александровский, Ф.З. Меерсон, Ф.Б. Березин, Л.И. Вассерман, М.А. Березин, Н. И. Косенков и др.).

Мы считаем, что индивидуально-личностные особенности, преломляясь через призму содержательных характеристик спортивной деятельности, которыми выступают конфликтность, кооперированность, организация тренировки, отношение к сопернику, коммуникативный компонент, влияют на адаптацию спортсмена.

Среди индивидуально-личностных особенностей мы выделили: мотивацию, самооценку и тревожность.

Нами выдвинута гипотеза о том, что данные индивидуально-личностные особенности влияют на результативность спортивной деятельности через ее содержательные характеристики: такие как, конфликтность, кооперированность, организацию тренировки, отношение к сопернику, коммуникативный компонент и т.д. которые, будучи социальными факторами, влияют на адаптацию спортсмена и на его поведение в целом. Мы предполагаем, что, результативность спортивной деятельности зависит от индивидуально-личностных особенностей, но через призму содержательных характеристик спортивной деятельности.

Цель исследования – выявить специфику влияние индивидуально-личностных особенностей на результативность спортивной деятельности

Организация исследования. Исследование проводилось на базе СОК ОАО «ОЛИМПИЕЦ» г. Курск и УСК НИУ БелГУ Светланы Хоркиной г. Белгород.

Испытуемые. В исследовании приняли участие 45 испытуемых, занимающихся боевыми искусствами, на базах выше названных спортивных школ г. Курска и г. Белгорода.

Методы исследования:

1. Формализованное наблюдение.
2. Тест тревожности Ч.Д. Спилберга и Ю.Л. Ханина.
3. Тест-опросник А. Мехрабиана, направленный на измерение мотивации достижения (модификация М. Ш. Магомед-Эминова).
4. Методика диагностики психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности Л.А. Курганский и Т.А. Немчин.
5. Методика диагностики самооценки Т. Дембо и С.Я. Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан
6. Метод экспертных оценок (статистика побед и поражений спортсменов)

Расчеты проводились с помощью статистического пакета Statistica 8.0.

Для обработки и анализа эмпирических данных использовались методы математической статистики (критерий χ^2 Пирсона, предназначенный для выявления различий в распределении признака, метод ранговой корреляции R Спирмена).

Результаты исследования. Основываясь на экспертной оценке тренеров и наблюдением за тренировочным процессом, мы разделили исследуемые группы на результативных и нерезультативных спортсменов. Критериями оценки послужили: количество побед и поражений, частота посещаемости тренировочного процесса, техника ведения боя, взаимодействие с тренером и другими спортсменами. Количество побед и поражений мы получили исходя из анализа турнирной таблицы (последние 10 боев).

Содержательные характеристики спортивной деятельности оценивались с помощью формализованного наблюдения и специально разработанных критериев наблюдения, таких как уровень конфликтности, взаимодействие спортсмена с соперником, наличие контроля со стороны тренера, организация тренировки, коммуникативная компетентность спортсмена.

В ходе экспериментального исследования результативности спортсменов были обнаружены статистически значимые различия по следующим переменным, отражающим влияние индивидуально-личностных особенностей на процесс спортивной деятельности: ситуативная тревожность ($p=0,083$), мотивация достижения ($p=0,023$), самооценка ($p=0,034$), уровень конфликтности ($p=0,024$), особенности отношения спортсмена к сопернику ($p=0,04791$). На графике ниже отражены наиболее значимые градации исследуемых

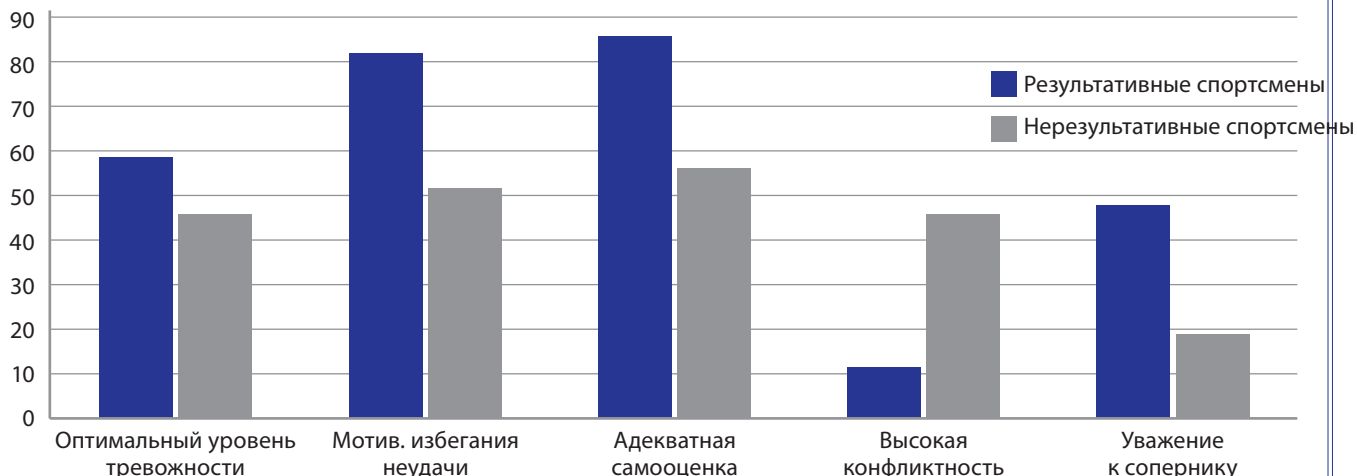


Рисунок 1 – Различия в индивидуально-личностных особенностях результативных и нерезультативных спортсменов

Таблица 1 – Значимые корреляции между показателями индивидуально-личностных спортсменов в результативных и нерезультативных группах

	R - Spearman	P-level
Мотивация достижения & Эмоциональный тонус	0,314	0,035
Конфликтность & Эмоциональный тонус	-0,304	0,042

Примечание: R Spearman – коэффициент корреляции; p-level – уровень значимости

индивидуально-личностных особенностей результативных и нерезультативных спортсменов.

Также был обнаружен ряд значимых корреляций представленных в таблице 1.

Обсуждение результатов исследования.

Положительная взаимосвязь говорит о том, что повышение одного показателя влечет за собой повышение другого. В данном случае наблюдается взаимосвязь между мотивацией достижения и эмоциональным тонусом.

Эмоциональный тонус – это настроение, в котором пребывает индивид (бодрое, спокойное, подавленное) в повседневной жизни, а так же при встрече с неудачами, трудностями, неприятностями. Так же сюда включаются такие характеристики как, неуверенность, растерянность, повышенная активность. В результате полученных данных мы видим положительную взаимосвязь между мотивацией достижения и эмоциональным тонусом. Это можно объяснить тем, что повышение уровня мотивации достижения влечет за собой повышение эмоционального тонуса. То есть при бодром настроении, конструктивном поведении при встрече с трудностями мотивация достижения так же повышается. И наоборот если у спортсмена высокая мотивация достижения успеха, то его эмоциональное состояние находится на высоком уровне, он легче справляется с неприятностями, отсутствует растерянность и

неуверенность. Из данных результатов можно сделать вывод, что мотивация достижения успеха влияет на эмоциональный тонус спортсменов.

Так же значимая взаимосвязь наблюдается между такими показателями как конфликтность и эмоциональный тонус. Полученные данные можно объяснить тем, что при возрастающей конфликтности, так же возрастает и эмоциональный тонус. В данном случае эмоциональный тонус не всегда будет положительным. Его возрастание может говорить об излишней напряженности, повышенная активность, выражающаяся в излишней конфликтности. Можно предположить, что увеличение показателей эмоционального тонуса приводит к конфликтности. Так как конфликтность не всегда носит деструктивный характер, то можно говорить о том, что эмоциональный тонус будет положительным. Проявляться это может в уверенности в себе по отношению к оппоненту, бодрое настроение, которое будет способствовать выходу из конфликтной ситуации.

Рассматривая результаты, связанные с мотивацией достижения, можно сделать вывод о том, как она влияет на результативность спортсменов. Стремление к избеганию неудач повышает результативность спортсменов. Мотивация избегания неудачи связана, прежде всего, с потребностью избежать порицания, наказания, избегание проблем.



В данном случае полученные результаты можно объяснить тем, что в подростковом возрасте страх неудач выражен наиболее отчетливо, чем в других возрастных периодах, преобладает стремление избежать стыда. В связи с этим спортсмен добивается результатов и одерживает победы, потому что боится неудачи в своей деятельности.

Выводы:

1. В ходе проведения исследования влияния индивидуально-личностных особенностей на результативность спортивной деятельности была подтверждена гипотеза о влиянии, индивидуально-личностные особенности, такие как самооценка, уровень тревожности, мотивационно – волевая сфера личности, на достижения результативности.

2. Проведенное теоретическое и эмпирическое исследование показало, что результативность спортивной деятельности рассматривается как показатель, на который влияет целый ряд факторов, таких как, конфликтность, организация тренировок, отношение к сопернику, коммуникация.

3. У результативных спортсменов наблюдается оптимальный уровень ситуативной тревожности. Оптимальный уровень тревожности у результативных спортсменов способствует выработке высокой ответственности за будущей результат соревнований, что заставляет спортсмена взвешенно подходить к тренировочному и соревновательному процессу, учитывать все замечания тренера, адекватно оценивать силу и уровень мастерства соперника.

4. Мотивация в структуре спортивной деятельности является пусковым механизмом деятельности, поддерживает необходимый уровень активности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, регулирует содержание активности, использование различных средств деятельности для достижения желаемых результатов.

5. В группе результативных спортсменов преобладает адекватный уровень самооценки. Самооценка является важным регулятором поведения личности и влияет на эффективность ее деятельности.

6. Отношение к сопернику не имеет резко отрицательного или положительного полюса. Можно предположить, что эмоционально ровное состояние спортсмена по отношению к противнику помогает достичь высокого результата.

7. Полученные нами результаты относительно уровня конфликтности могут свидетельствовать о том, что результативности спортсменов способствует низкий или средний уровень

конфликтности. Высокая конфликтность может влиять на результативность спортсмена не в лучшую сторону. Возникающие конфликты в сочетании с монотонностью тренировочного процесса и наличием неблагоприятных предсоревновательных состояний приводят к невротическим реакциям, нарушению системы межличностных отношений, в целом снижая эффективность спортивной деятельности.

Литература

1. Березин, Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. – Л.: Наука, 1988. – 270 с.
2. Василенко, Т.Д. Жизненный путь личности: время и смысл человеческого бытия в норме и при соматической патологии / Т.Д. Василенко – Курск: Изд-во КГМУ, 2011. – 572 с.
3. Волкова, И.П. Практикум по спортивной психологии/ И.П. Волков – Питер, 2002. — 288 с
4. Журавлев, Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. Методическое пособие. М., 2009
5. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352
6. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. / В.Ф. Сопов. – М., 2010
7. Cratty, B.J. Psychology in contemporary sport / B.J. Cratty M.: Физкультура и спорт, 1978. – С. 49-59.

Literature

1. Berezin, F. B. Mental and psychophysiological adaptation of man / F. B. Berezin. – L.: Science, 1988. – 270 p.
2. Vasilenko, T. D. Life path of the person: time and meaning of human being in norm and somatic pathology / T. D. Vasilenko – Kursk: Publishing house of KSMU, 2011. – 572 p.
3. Volkov, I. P. Practical training in sports psychology / I. P. Volkov – Piter, 2002. – 288 p.
4. Zhuravlev, D. V. Psychological regulation and optimization of the athlete's functional states. Toolkit. M., 2009.
5. Ilyin, E. P. Psychology of sports / E. P. Ilyin. – St. Petersburg: Piter, 2009. – 352 p.
6. Sopov, V. F. Theory and methodology of psychological training in modern sports. / V. F. Sopov M., 2010.
7. Cratty, B.J. Psychology in contemporary sport / B.J. Cratty M.: Physical Education and Sports, 1978. – pp. 49-59.