

Интернет-журнал «Мир науки» / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2018, №6, Том 6 / 2018, No 6, Vol 6 <https://mir-nauki.com/issue-6-2018.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/139PSMN618.pdf>

Статья поступила в редакцию 13.12.2018; опубликована 09.02.2019

Ссылка для цитирования этой статьи:

Полякова Л.О., Полякова В.Н., Савиных Т.П. Динамика психологического статуса спортсменов легкоатлетов в процессе занятий легкой атлетикой // Интернет-журнал «Мир науки», 2018 №6, <https://mir-nauki.com/PDF/139PSMN618.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Polyakova L.O., Polyakova V.N., Savinykh T.P. (2018). The dynamics of psychological status of sportsmen in the process of training track and field athletics. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 6(6). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/139PSMN618.pdf> (in Russian)

УДК 159.9.072.43

ГРНТИ 15.21.51

Полякова Лариса Октябрьевна

ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет», Иркутск, Россия
Профессор
Доктор медицинских наук, доцент
E-mail: l-elmi@mail.ru

Полякова Вероника Николаевна

ФГБОУ ВО «Иркутский национальный исследовательский технический университет», Иркутск, Россия
Аспирант
E-mail: p.veronika@list.ru

Савиных Татьяна Петровна

ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет», Иркутск, Россия
Старший преподаватель
E-mail: savin0052@mail.ru

Динамика психологического статуса спортсменов легкоатлетов в процессе занятий легкой атлетикой

Аннотация. Современная легкая атлетика характеризуется исключительной плотностью спортивных результатов и предельной мобилизацией сил спортсмена, предъявляя повышенный уровень к возможностям человеческого организма. Резервы для этого, как показывают исследования, следует искать в психоэмоциональной сфере спортсмена.

В работе представлены результаты изучения некоторых личностных особенностей спортсменов легкоатлетов 14-16 лет и их развитие в процессе занятий легкой атлетикой. Использовались методики: оценка уровня стрессоустойчивости и уровня ситуативной тревожности, методы изучения типов личности по Айзенку и характера испытуемых по Ле Сенну, а также изучение волевой организации личности по Хохлову.

Показано, что в процессе динамического наблюдения за юными легкоатлетами произошло достоверное увеличение уровня стрессоустойчивости испытуемых в конце периода наблюдения, что можно объяснить влиянием систематических занятий спортом. Аналогичные позитивные изменения произошли с уровнем тревожности, который имел заметную тенденцию к снижению.

Изучение типа характера всех 20 наблюдаемых показало, что ведущим видом характера являлся флегматический – 60 %. Среди сопутствующих более всего регистрировался холерический тип характера – 30 %.

Среди типов личности по Айзенку у испытуемых преобладали 12-й, 17-й, 29-й типы (60 %). 12 и 17 типы характеризуются, как «позитивные», 29 тип – как «жесткий».

В процессе систематических занятий спортом произошёл рост таких компонентов волевой организации личности, как ценностно-смысловая организация (Ц); организация личности (О); решительность (Р) ($P < 0,01$). Так же достоверным оказались различия в баллах волевой организации личности в целом на начало и конец наблюдений ($P < 0,01$).

Ключевые слова: легкая атлетика; психологический статус; спортсмены; личность; стрессоустойчивость; тревожность; тип личности; характер; воля; волевая организация личности

Современная легкая атлетика характеризуется исключительной плотностью спортивных результатов и предельной мобилизацией сил спортсмена, предъявляя повышенный уровень к возможностям человеческого организма [1, 2]. Резервы для этого, как показывают исследования, следует искать в психоэмоциональной сфере спортсмена [3-5].

При одинаковой квалификации, уровне физических качеств, технической и тактической подготовке преимущество имеет спортсмен с высоким уровнем психологической готовности и, соответствующими ей, свойствами личности [6-8].

Вопросы психологического обеспечения тренировочного процесса тренеры призваны решать исключительно самостоятельно, опираясь на личный опыт, который, на современном этапе зачастую оказывается недостаточным [9]. В связи с этим необходимость дальнейших исследований в системе психологической подготовки спортсменов представляется актуальной, обоснованной и практически значимой.

Целью исследования явилось изучение некоторых личностных особенностей спортсменов легкоатлетов 14-16 лет и их развитие в процессе занятий легкой атлетикой.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе школы МКОУ СОШ с. Макарово Киренского района Иркутской области. Выборку составили подростки в возрасте 14-16 лет, начального уровня подготовки. Общее количество испытуемых составило 20 человек. Период наблюдения с ноября 2017 г. по февраль 2018 г.

В ходе исследования использовались методы: констатирующий эксперимент и динамическое наблюдение. Для изучения свойств личности юных спортсменов применялись следующие методики: оценка уровня стрессоустойчивости [10], уровня ситуативной тревожности [10], методы изучения типов личности по Айзенку [11] и характера испытуемых по Ле Сенну [11], а так же изучение волевой организации личности испытуемых по Хохлову [11]. Достоверность различий оценивалась с применением коэффициента Стьюдента (t).

Результаты исследования. Изучение характера стрессоустойчивости среди наблюдаемых лиц в динамике демонстрирует рисунок 1.

Рисунок 1 демонстрирует, что по мере того, как наблюдаемые посещали спортивную секцию, произошли изменения в уровне стрессоустойчивости в положительную сторону. Так в начале наблюдения высокий уровень стрессоустойчивости регистрировался у 0 % наблюдаемых, низкий у 75 %, в конце эксперимента эти показатели составили 15 % и 50 % соответственно, что говорит о положительной динамике стрессоустойчивости у юных спортсменов. Следует отметить, что изменения произошли и внутри показателя среднего

уровня, однако нами это не учитывалось, так как изменения происходили в рамках одного уровня (среднего).

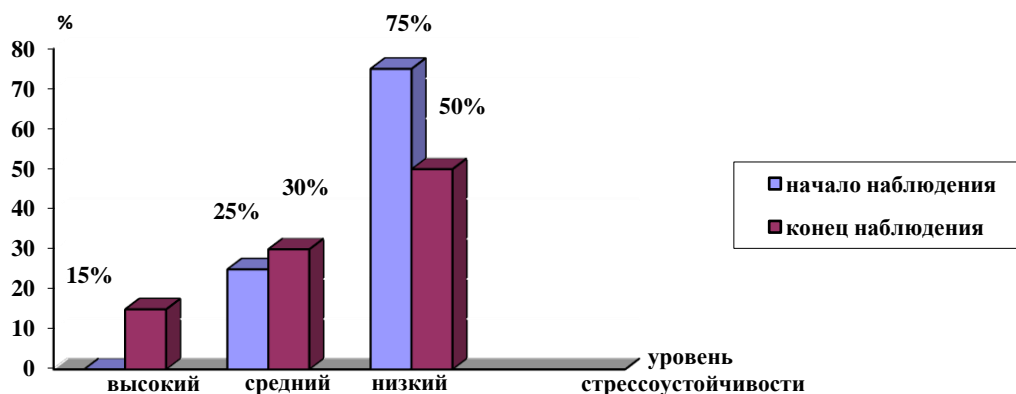


Рисунок 1. Стрессоустойчивость наблюдаемых лиц в начале и в конце наблюдения

Результаты тестирования уровня ситуативной тревожности юных легкоатлетов в начале и в конце наблюдения представлены на рисунке 2.

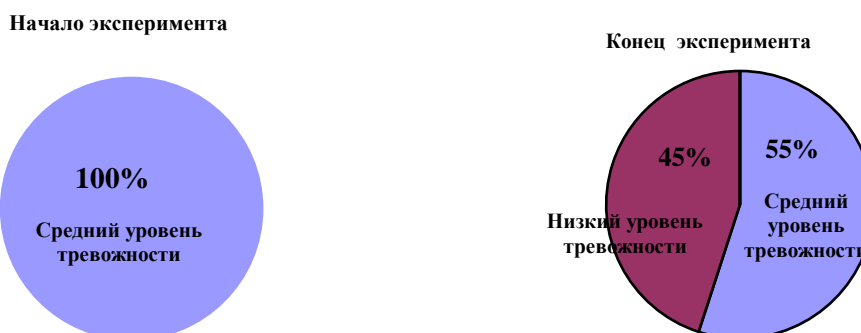


Рисунок 2. Структура ситуативной тревожности в начале и в конце наблюдения

Рисунок 2 демонстрирует, что в начале наблюдения все испытуемые имели средний уровень тревожности. В конце наблюдения после занятий в секции легкой атлетики все дети улучшили показатель тревожности. Так, средний уровень тревожности снизился до 55 %, вместе с тем, вырос удельный вес наблюдаемых с низким уровнем тревожности, это изменение мы наблюдали у 9 испытуемых (45 %).

Таким образом, тренировочный процесс позволил, как оказалось, снизить показатель тревожности, что теоретически могло способствовать нивелированию синдрома предстартового состояния.

Дальнейшее исследование было посвящено изучению характера испытуемых по методу Ле-Сенна. Характер – это своеобразный склад психологической деятельности, проявляющийся в особенностях социального поведения личности, и в первую очередь, в отношениях к людям, к делу, к самому себе.

Существуют различные концепции психологии характера человека. Среди ученых, занимавшихся проблемой психологии и педагогики характера, находятся Э. Фром, Э. Шостром, Э. Кречмер, Ле-Сенн, П.Б. Ганнушкин, А.Ф. Лазурский, Н.Д. Левитов.

Однако большинство ученых сходятся в том, что физиологической основой характера является, с одной стороны, тип нервной системы, а с другой – система временных связей, возникающих, под влиянием внешних воздействий, которыми, могут являться занятия спортом.

В таблице 1 представлены результаты изучения характера испытуемых по методу Ле-Сенна.

Таблица 1

Результаты изучения характера испытуемых по методу Ле-Сенна

Число лиц	Тип характера								Всего лиц
	Страстный	Холерик	Сентиментальный	Нервный	Флегматик	Сангвиник	Апатичный	Аморфный	
n	4	6	4	4	12	2	2	2	20
%	20	30	20	20	60	10	10	10	.*

* Несколько типов характера могли присутствовать в одном испытуемом, поэтому цифра 100 % являлась не корректной

Из таблицы 1 видно, что ведущим типом характера у испытуемых являлся флегматичный тип – 60 %. Среди сопутствующих, наибольший удельный вес составлял холерический тип характера (30 %).

Из выше сказанного можно сделать вывод, что в секцию легкой атлетики приходят подростки, обладающие, такими положительными чертами флегматического типа личности, как постоянство (способность к систематическим тренировкам), способность длительно выдерживать физические нагрузки, спокойно переносить тяготы тренировочного и соревновательного процессов.

Присутствие у 30 % испытуемых холерического типа характера указывает на их способность достигать успехов в спринтерском беге, в умении быстро организовываться, мобилизовать себя в условиях соревнования, показать максимально высокий результат.

Повторное тестирование по методу Ле-Сенна не выявило изменений в типах характере у испытуемых, что указывает на устойчивость этого свойства личности.

Дальнейшее изучение индивидуальных психологических особенностей испытуемых проводилось по методу Айзенка, включающего в себя диагностику 32 типов личности. Результаты сопоставления типов личности наблюдаемых представлены в таблице 2.

Из таблицы 2 видно, что больше всего среди испытуемых встречались лица с 12, 17 и 29 типами личности (20 %, 20 %, 20 % соответственно). Всего на эти типы личности пришлось 60 % случаев, что свидетельствует о том, что именно они являлись ведущими у наблюдаемых юных легкоатлетов. Ниже представляется характеристика этих типов.

12 тип личности: испытуемый легко подчиняется дисциплине. Обладает чувством собственного достоинства. Организатор. Склонен к искусству, спорту. Активен. Влюбчив. Легко увлекается людьми и событиями. Впечатлителен. 17 тип личности: испытуемый очень эмоциональный, восторженный, жизнерадостный. В контактах неразборчив, дружески настроен ко всем. Непостоянен, наивен, ребячлив, нежен. Не стремится к лидерству.

29 тип личности: испытуемый жестко требователен к окружающим, упрям, горд, очень энергичен, общителен, настроение чаще боевитое. Неудачи скрывает. Любит быть на виду. Хладнокровен.

Анализ этих типов личности применительно к спорту позволил сделать вывод, что такие качества личности (12 тип), как способность легко подчиняться к дисциплине, чувство собственного достоинства, склонность к занятиям спортом, могут способствовать достижению высоких результатов в спортивной деятельности. 17 тип, эмоциональный, жизнерадостный, не стремящийся к лидерству, возможно, стремиться реализовать себя в спорте. Отдельные черты личности 29 типа, такие как гордость, энергичность, боевитое настроение, хладнокровие, также востребованы при занятиях спортом, в том числе, в легкой атлетике.

Таблица 2
Типы личности наблюдаемых лиц по Айзенку на начало и конец эксперимента

Период наблюдения	Типы личности																																Итого лиц			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32				
Ноябрь 2017		2									4						4			2								2	4	2						20
%		10									20						20			10									10	20	10					100
Февраль 2018		2									4						4			2								2	4	2						20
%		10									20						20			10									10	20	10					100

Результаты изучения волевой организации личности у испытуемых представлены в таблице 3.

Таблица 3
Волевая организация личности испытуемых на начало и конец наблюдения

Период наблюдения	Компонент волевой организации личности (баллы)						Всего баллов, характеризующих волевою организацию личности
	Ц	О	Р	Н	С	СМ	
Ноябрь 2017 г.	169	173	154	198	190	220	1094
Февраль 2018 г.	260	280	256	203	212	290	1504
P	< 0,01	< 0,01	< 0,01	> 0,05	> 0,05	> 0,05	< 0,01

Примечание: Ц – ценностно-смысловая организация личности; О – Организация личности; Р – решительность; Н – настойчивость; С – самообладание; См – самостоятельность; В – общий показатель, характеризующий волевою организацию личности в целом

Данные таблицы демонстрируют достоверный рост таких компонентов волевой организации личности, как ценностно-смысловая организация (Ц); организация личности (О); решительность (Р) ($P < 0,01$). Также достоверным оказалось различие в баллах волевой организации личности в целом на начало и конец наблюдения ($P < 0,01$).

На основании этого можно констатировать, что в динамике произошло достоверное изменение отдельных волевых качеств личности испытуемых и волевой организации в целом.

Таким образом, проведенное исследование динамики психологического статуса спортсменов легкоатлетов в процессе занятий легкой атлетикой позволило сделать следующие выводы:

1. В процессе динамического наблюдения за юными легкоатлетами произошло достоверное увеличение уровня стрессоустойчивости испытуемых в конце периода наблюдения, что можно объяснить влиянием систематических занятий спортом. Аналогичные позитивные изменения произошли с уровнем тревожности, который имел заметную тенденцию к снижению.

2. Изучение типа характера всех 20 наблюдаемых показало, что ведущим видом характера явился флегматический – 60 %. Среди сопутствующих более всего регистрировался холерический тип характера – 30 %.

3. Среди типов личности по Айзенку у испытуемых преобладали 12-й, 17-й, 29-й типы (60 %). 12 и 17 типы характеризуются, как «позитивные», 29 тип как «жесткий».

4. В процессе систематических занятий спортом произошёл рост таких компонентов волевой организации личности, как ценностно – смысловая организация (Ц); организация личности (О); решительность (Р) ($P < 0,01$). Так же достоверным оказались различия в баллах волевой организации личности в целом на начало и конец наблюдений ($P < 0,01$).

ЛИТЕРАТУРА

1. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Серова Л.К. Психодиагностика в спорте. Издательство: Просвещение, 2005. 349 с.
2. Башкин В.М. Система индивидуальной адаптации организма спортсменов к тренировочным нагрузкам в скоростно-силовых видах легкой атлетики: дисс. ... докт. пед. наук. СПб., 2011. 289 с.
3. Полякова Л.О. Оценка некоторых показателей волевой активности студентов, занимающихся спортивным туризмом // «Научно-педагогическое обозрение». Томск, 2017. Вып. 4(18). С. 59-65. DOI: 1023951/2307-6127-2017-4-59-65.
4. Ильин Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. СПб.: «Питер», 2000. 288 с.
5. Психофизиологические аспекты и диагностика здоровья детей в условиях образовательного процесса: Монография для педагогов, физиологов, психологов и родителей / Л.О. Полякова, Н.С. Давыдова. Иркутск: Изд-во типографии "Листок", 2014. 188 с.
6. Захарьева Н.Н. Индивидуально-типологические особенности адаптации юных спортсменов к физическим нагрузкам в скоростно-силовых видах легкой атлетики // Теория и практика физической культуры. 2010. № 2. С. 25-28.
7. Полякова Л.О., Янушак Е.С. Результаты изучения волевой сферы у лиц, занимающихся экстремальными видами спорта // Вестник Череповецкого госуд. университета. 2011. Т. 2. № 3. С. 122-125.
8. Полякова Л.О., Полякова В.Н. Волевая активность личности в экстремальных условиях спортивного туризма (обзор научной литературы) // Интернет-журнал «Мир науки». 2018. №3, <https://mir-nauki.com/PDF/72PSMN318.pdf> (доступ свободный).
9. Горбунов Г.Д. Психопедагогика в спорте / Г.Д. Горбунов. М.: Советский спорт, 2010.
10. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. 4-е изд. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. Кн. 3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. 640 с.
11. Ушаков А.И., Щербакова Н.М., Иванов Д.В., Галюк Н.А. Очерки психологии довузовской подготовки старшеклассников. Иркутск: Иркут. гос. пед. ун-т, 2001. 144 с.

Polyakova Larisa Oktyabrevna

Irkutsk state university, Irkutsk, Russia
E-mail: l-elmi@mail.ru

Polyakova Veronika Nikolaevna

Irkutsk national research technical university, Irkutsk, Russia
E-mail: p.veronika@list.ru

Savinykh Tatyana Petrovna

Irkutsk state university, Irkutsk, Russia
E-mail: savin0052@mail.ru

The dynamics of psychological status of sportsmen in the process of training track and field athletics

Abstract. Modern track and field athletics is characterized by an exceptional density of athletic performance and maximum mobilization of forces the athlete presenting elevated to the possibilities of the human body. Reserves for that, studies show, is to be found in the psycho emotional sphere.

The paper presents the results of research into some personal characteristics of athletes of track and field athletics 14-16 and their development in the process of training, athletics. Methods used: evaluation of the level of stress resistance and level of situational anxiety, methods of studying the personality types by Aizenk and the character of the subjects by Le Senn, as well as a strong-willed personality organization by Hohlov.

It is shown that in the process of dynamic observation of young athletes occurred a significant increase in the level of stress resistance test subjects at the end of the observation period, which can be explained by the influence of systematic sports. Similar positive changes with the level of anxiety, which had a noticeable downward trend.

Study type character of all 20 observed showed that the leading mode of character was flegmatic – 60 %. Among the accompanying most registered the choleric type character – 30 %. Among the types of personality on Aizenk subjects dominated the 12th, 17th, 29th types (60 %). 12 and 17 types are characterized as "positive", 29 type as "hard".

In the process of systematic engage in sports, the growth of such components of the Organization's strong-willed personalities like value-semantic Organization (TS); personality Organization (o); determination (r) ($r < 0.01$). The same reliable were the differences in points of the Organization's strong-willed personality at the beginning and end of the observation ($r < 0.01$).

Keywords: track and field athletics; psychological status; athletics; sports; personality; stress; anxiety; personality type; character; commitment; strong-willed personality organization