

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2019, №1, Том 7 / 2019, No 1, Vol 7 <https://mir-nauki.com/issue-1-2019.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/76PSMN119.pdf>

Статья поступила в редакцию 13.02.2019; опубликована 04.04.2019

Ссылка для цитирования этой статьи:

Полякова Л.О., Полякова В.Н., Фельдман Р.И. Оценка влияния психологического статуса юных спортсменов на их спортивные достижения // Мир науки. Педагогика и психология, 2019 №1, <https://mir-nauki.com/PDF/76PSMN119.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Polyakova L.O., Polyakova V.N., Feldman R.I. (2019). Assessment of the impact of psychological status of young athletes on their sporting achievements. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 1(7). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/76PSMN119.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

Фельдман Раиса Иосифовна

ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет», Иркутск, Россия
Доцент
Кандидат медицинских наук, доцент
E-mail: rifeldman@mail.ru

Оценка влияния психологического статуса юных спортсменов на их спортивные достижения

Аннотация. Современный спорт предъявляет серьезные требования к организму спортсмена. Они выражаются как в больших тренировочных нагрузках, так и в постоянных стрессах. В настоящее время для легкой атлетики актуальна проблема не только воспроизведения результатов, но и преодоление неблагоприятных предстартовых состояний, которые влияют на результат выступления. В этом важнейшую роль играют психологические особенности спортсмена.

В связи с этим представляет интерес анализ состояния некоторых личностных характеристик у подростков, занимающихся легкой атлетикой, и сопоставление их со спортивными достижениями юных спортсменов. Это было сделано для того, чтобы установить, какие из изучаемых особенностей личности спортсменов способствуют более высоким спортивным результатам. Сравнивались суммарные результаты забегов испытуемых на определенной дистанции за период наблюдения со следующими характеристиками личности: уровнем стрессоустойчивости, тревожности, с типом характера, типом личности по Айзенку и волевой организацией личности по Хохлову в целом, и по каждому испытуемому отдельно.

Показано, что в конце наблюдения в группе успешных в своих достижениях спортсменов показатели стрессоустойчивости были более высокими, а тревожности, наоборот, более низкими по сравнению со спортсменами, показавшими худший результат по итогам соревнований. У успешных спортсменов доминировал холерический тип характера. В группе менее успешных спортсменов все испытуемые относились к флегматическому типу характера.

При изучении типов личности по методу Айзенка в наблюдаемых группах спортсменов с лучшими и худшими результатами, было установлено, что у более быстрых спортсменов в 70 % случаев доминировали позитивные типы личности (2-й, 12-й и 17-й). В группе испытуемых, показавших худший результат, доминировали лица с «мрачными» типами личности – 20-й, 28-й, 29-й и 30-й (70 %). Суммарный показатель волевой организации личности более успешных спортсменов был достоверно выше (754 баллов) аналогичного показателя во второй группе наблюдаемых, где он составил 537 баллов ($P < 0,01$).

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

Современный спорт предъявляет серьезные требования к организму спортсмена. Они выражаются как в больших тренировочных нагрузках, так и в постоянных стрессах [1; 2]. В настоящее время для легкой атлетики актуальна проблема не только воспроизведения результатов, но и преодоление неблагоприятных предстартовых состояний, которые влияют на результат выступления [3; 4]. В этом важнейшую роль играют психологические особенности спортсмена [5; 6; 7; 8; 9]. Для спортивной деятельности наиболее значимыми психологическими качествами являются морально-волевые качества, стрессоустойчивость, уровень тревожности, свойства темперамента и характера [10].

Учитывая тот факт, что первый этап формирования личности заканчивается к началу юношеского возраста (17 лет) и старший подростковый возраст является чрезвычайно уязвимым с точки зрения психологии и физиологии, представляло интерес изучить указанные личностные характеристики у подростков, занимающихся спортом, и оценить их влияние на спортивные достижения.

Целью исследования явилось изучение влияния личностных особенностей спортсменов легкоатлетов 14–16 лет на их спортивные результаты.

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. В исследовании приняли участие 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 [11], уровня ситуативной тревожности [11], методы изучения типов личности по Айзенку [12] и характера испытуемых по Ле Сенну [12], а так же изучение волевой организации личности испытуемых по Хохлову [12]. В качестве показателей спортивных достижений учитывались результаты забегов на дистанции 800 и 1500 метров, показанные испытуемыми за период наблюдения во время соревнований. По окончании наблюдения психологические характеристики спортсменов сопоставлялись с их спортивными результатами. Для этого испытуемые были разделены на 2

группы – лица, показавшие спортивный результат выше среднего по всей группе наблюдаемых и лица с результатом ниже среднего по группе.

Обработка результатов исследования проводилась с помощью расчета средних показателей по группе (M). Достоверность различий оценивалась с помощью коэффициента Стьюдента (t).

Результаты исследования

Как было сказано выше, результаты спортивных достижений сравнивались с личностными характеристиками юных спортсменов. Это было сделано для того, чтобы выявить, такие из изучаемых особенностей личности спортсменов способствуют более высоким спортивным результатам. Сравнивать суммарные результаты забегов испытуемых на определенной дистанции за период наблюдения со следующими характеристиками личности: уровнем стрессоустойчивости, тревожности, с типом характера, типом личности по Айзенку, и волевой организацией личности в целом по каждому испытуемому. Результаты этих наблюдений представлены в таблицах 1 и 2, рисунках 1, 2 и 3.

Таблицы 1 и 2 демонстрируют результаты личностных характеристик спортсменов в группах лиц, показавших на конец эксперимента результаты забегов выше и ниже среднего показателя среди всех 20 наблюдаемых.

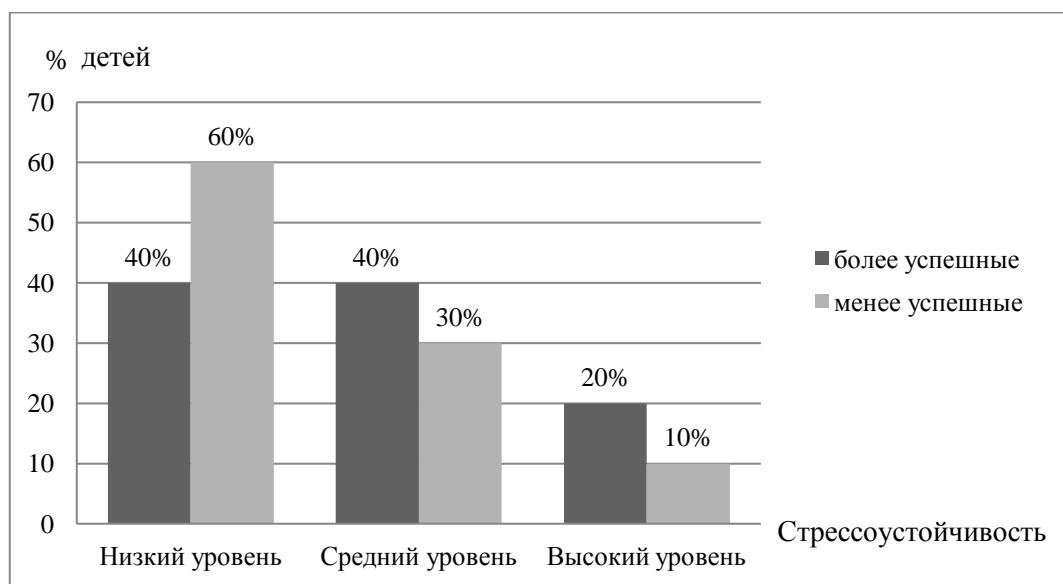


Рисунок 1. Сравнительные показатели стрессоустойчивости в группах спортсменов с различным уровнем спортивных достижений

На рисунке 1 видно, что в конце эксперимента в группе более успешных в своих достижениях спортсменов низкий, средний и высокий уровни стрессоустойчивости показали 40 %, 40 %, 20 % обследованных, соответственно. Аналогичные показатели среди спортсменов с худшими показателями по результатам соревнований составили 60 %, 30 % и 10 %. Это демонстрирует более высокую стрессоустойчивость успешных спортсменов.

Изучение уровня тревожности в этой группе наблюдаемых (табл. 1, 2, рис. 2) показало, что 50 % имели средний уровень тревожности и 50 % низкий. Аналогичные показатели в группе лиц с низким уровнем спортивных достижений составили 60 % и 40 %, соответственно, т. е. менее успешные спортсмены имели более высокую тревожность.

Изучение типов характера по методике Ле-Сенна среди двух групп испытуемых показало, что у 60 % спортсменов 1-й группы доминировал холерический тип характера и у 20 % испытуемых сопутствующим явился флегматичный тип. У остальных 20 % испытуемых сопутствующими являлись в разной мере прочие типы характера (табл. 1, рис. 3).

В группе менее успешных спортсменов все испытуемые относились к флегматичному типу характера.

Таблица 1

**Скоростные показатели бега на 800 и 1500 метров (в сумме)
и личностные качества испытуемых, показавших результаты забегов
выше среднего по всей группе легкоатлетов**

№ испытуемого	Результаты выступлений на соревнованиях (мин.) в беге на 800 и 1500 м	Личностные качества								Тип личности по Айзенку	Волевая организация личности в целом (В)
		Стрессоустойчивость (уровень в баллах)			Тревожность* (уровень в баллах)		Тип характера				
		Низкий	Умеренный	Высокий	Средний	Низкий	Холерик	Флегматик			
1	13.29		12		2.3			+	2	84	
2	13.19		18			1.6		+	12	84	
3	12.56	24			2.57		+		30	59	
4	13.30			8	2.45		+		17	63	
5	13.30		16			1.4			12	89	
6	13.07			6		1.1	+		29	73	
7	13.07	33				0.9	+		12	68	
8	13.26		15		2.1				2	84	
9	13.09	26				1.7	+		20	74	
10	13.17	35			2.12		+		12	76	
Итого	п	10	4	4	2	5	5	6	2	2, 2, 12, 12, 12, 12, 17, 20, 29, 30	754
	%	100	40	40	20	50	50	60	20		

* высокий уровень тревожности у испытуемых не выявлен

Таблица 2

**Результаты забегов на 800 и 1500 метров (в сумме)
и личностные качества испытуемых, показавших результаты забегов
ниже среднего по всей группе легкоатлетов**

№ испытуемого	Результаты выступлений на соревнованиях (мин.) в беге на 800 и 1500 м	Личностные качества								Тип личности по Айзенку	Волевая организация личности в целом (В)
		Стрессоустойчивость (уровень в баллах)			Тревожность* (уровень в баллах)		Тип характера				
		Низкий	Умеренный	Высокий	Средний	Низкий	Холерик	Флегматик			
1	14.42	22			2.11			+	17	60	
2	14.17	32			2.81			+	29	61	
3	14.06	28			2.15	1.5		+	28	48	
4	14.40	25			2.8			+	20	59	
5	14.12			9		1.9		+	17	60	

№ испытуемого	Результаты выступлений на соревнованиях (мин.) в беге на 800 и 1500 м	Личностные качества								Тип личности по Айзенку	Волевая организация личности в целом (В)
		Стрессоустойчивость (уровень в баллах)			Тревожность* (уровень в баллах)		Тип характера				
		Низкий	Умеренный	Высокий	Средний	Низкий	Холерик	Флегматик			
6	14.58		18		2.2			+	29	62	
7	14.34	32				1.85		+	28	45	
8	14.15		19		2.7			+	17	52	
9	15.04	21			2.5			+	30	41	
10	14.15		17			1.23		+	29	59	
Итого	n	10	6	3	1	6	4	--	10	17, 17, 17, 20, 28, 28, 29, 29, 29, 30	537
	%	100	60	30	10	60	40	--	100		

* высокий уровень тревожности у испытуемых не выявлен

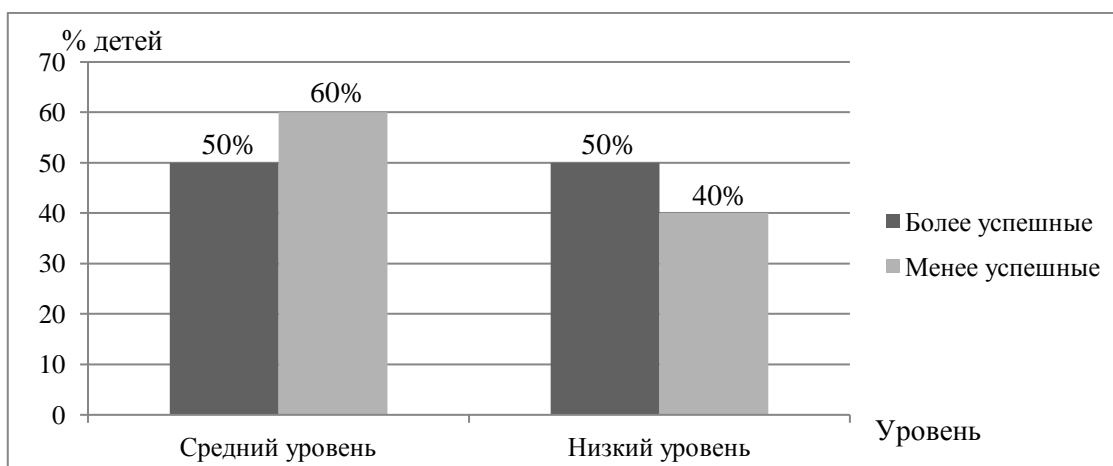


Рисунок 2. Сравнительные показатели тревожности в группах спортсменов с разным уровнем спортивных достижений

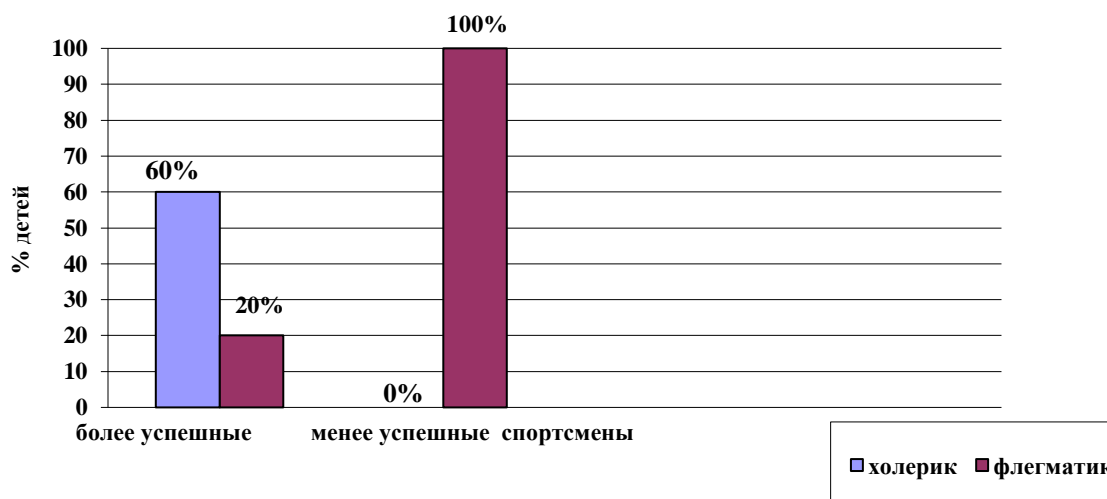


Рисунок 3. Типы характера испытуемых в группах лиц с высокими и низкими спортивными достижениями

Интересные результаты получились при изучении типов личности по методу Айзенка в наблюдаемых группах спортсменов с лучшими и худшими результатами. Было установлено, что у более быстрых спортсменов (табл. 1) выявлены 2-й тип (2 человека), 12-й тип (4 человека), 17-й, 20-й, 29-й и 30-й (1 чел.) типы личности. В 70 % случаях это были типы 2-й, 12-й, 17-й. В целом эти типы можно охарактеризовать как людей радостных, общительных, оптимистов, легко подчиняемых дисциплине, склонных к спорту, увлекающихся, жизнерадостных, эмоциональных. Все эти качества, без всяких сомнений, очень востребованы в спорте и помогают, как показало данное исследование, достичь более высоких результатов.

Что касается группы испытуемых, показавших худший результат (табл. 2, рис. 3), то среди них доминировали лица с «мрачными» типами личности – 20-й, 28-й (2 человека), 29-й (3 человека) и 30-й (70 %). Для этих типов в целом характерны упрямство, высокие требования к окружающим, индивидуализм. Как показали наши результаты, такая специфика личности спортсмена не способствует достижению высоких результатов.

Статистическая обработка всех полученных различий не проводилась из-за малого числа наблюдений.

Оценка волевой организации личности испытуемых по методике Хохлова в целом показала, что в группе испытуемых с лучшими спортивными достижениями суммарный показатель волевой организации личности был достоверно выше (754 балла) аналогичного показателя во второй группе наблюдаемых, где он составил 537 баллов ($P < 0,05$) (табл. 1 и 2).

Таким образом, сравнительный анализ влияния отдельных качеств личности спортсменов на их спортивные достижения позволил сделать следующие выводы:

1. Показано, что в конце наблюдения в группе более успешных в своих достижениях спортсменов показатели стрессоустойчивости были более высокими, а тревожности, наоборот, более низкими по сравнению со спортсменами, показавшими худший результат по итогам соревнований.
2. У успешных спортсменов доминировал холерический тип характера. В группе менее успешных спортсменов все испытуемые относились к флегматическому типу характера.
3. При изучении типов личности по методу Айзенка в наблюдаемых группах спортсменов с лучшими и худшими результатами, было установлено, что у более успешных спортсменов в 70 % случаев доминировали позитивные типы личности (2-й, 12-й и 17-й). В группе испытуемых, показавших более слабые результаты, доминировали лица с «мрачными» типами личности – 20-й, 28-й, 29-й и 30-й (70 %).
4. Суммарный показатель волевой организации личности более успешных спортсменов был достоверно выше (754 балла) аналогичного показателя во второй группе наблюдаемых, где он составил 537 баллов ($P < 0,01$).

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. 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).
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 спорта: учеб. пособие. М.: Советский спорт. 2014. 326 с.
10. Шевчук Ю.В. Формирование нравственных и волевых черт характера подростков в школах спортивной ориентации: дисс. ... канд. пед. наук. Красноярск, 2004. 161 с.
11. 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.
12. 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

Feldman Raisa Iosifovna

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

Assessment of the impact of psychological status of young athletes on their sporting achievements

Abstract. Modern sport places considerable demands on the athlete's body. They are expressed in both large training loads and constant stress. Now for the track and field athletics problem on playback-only results, but also overcoming the unfavorable status of pre-launch, that affect the result presentation. In this critical role played by the psychological characteristics of the athlete.

In this connection, to examine the State's interest was some personal characteristics in adolescents involved in athletics, and compare them with the achievements of young athletes. This was done in order to determine which of the studied personality athletes contribute to higher sport results. Compared summary results of races within a certain distance of the examinees during the observation period with the following characteristics: level of stress, anxiety, with the type of character, personality type for Ajzenk and strong-willed organization the identity of Hohlov as a whole, and for each subject.

It is shown, that at the end of the observation group successful in their achievements of athletes stress indicators were higher, and anxiety, conversely, lower compared with athletes, pointing out the worst result as a result of competition. Successful athletes have dominated the choleric type character. In the Group of less successful athletes all subjects related to flegmatic type of character.

When examining the personality types in observable Ajzenk method groups, athletes with the best and worst results, it was found that faster athletes in 70 % of cases was dominated by positive personality types (2th, 12nd and 17th). In the Group of examinees, which showed the worst results, dominated by persons with "grim" personality types- 20-th, 28th, 29th and 30th (70 %). Summation of a strong-willed personality organization more successful athletes was significantly higher (754 points) similar indicator in the second group observed, where he totaled 537 points ($P < 0.01$).

Keywords: track and field athletics; sports results; psychological status; athletes; personality; ability to handle stress; anxiety; personality type; nature; will; strong-willed personality organization