



Министерство спорта Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего профессионального образования



“Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта”

# СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Материалы вузовской научно-практической  
конференции школьников, студентов,  
магистрантов, аспирантов  
с. Чурапча, Чурапчинский государственный  
институт физической культуры и спорта,  
27 февраля 2014 г.



Винокуров Е. Г., Неустроев П.П. Особенности восприятия мира народа саха .....	182
Винокуров Е.Г., Неустроев П.П. Самовоспитание в нравственном представлении народа саха .....	185
Винокуров Е.Г., Неустроев П.П. Толерантность как социально – философская ценность .....	188
Гуляева С.С. Здоровье человека как первостепенная проблема современности .....	191
Гуляева С.С. Интегративный мониторинг физического состояния населения в основной период трудовой деятельности .....	194
Гуляева С.С., Гуляев П.Д. Методика оценки и контроля физической подготовленности как часть системы подготовки студентов физкультурного вуза.....	198
Гуляева С.С., Гуляев П.Д. К вопросу о состоянии здоровья населения северных регионов .....	201
Гуляева С.С., Гуляев П.Д. Школьное физкультурное образование в свете региональных и социокультурных концепций .....	207
Изюмская Н.А., Борисова Т.М. Влияние спортивной деятельности на формирование личности.....	215
Ляшенко В.Н., Мариськина Т.В. Исследование психологической защиты спортсменов и ее взаимосвязь с уровнем уверенности в себе .....	218
Ляшенко В.Н., Мариськина Т.В. Сравнительный анализ гендерных особенностей психологической защиты у легкоатлетов, специализирующихся в прыжках .....	223
Окорокова У.В., Федоров Э.П. Влияния аппарата «Ормед-профессионал» при заболевании остеохондрозом .....	228
Пахомова З.В., Борисова Т.М. Проблемы молодежи села.....	233
Пугачева А.Ф., Винокуров Е.Г. Социально-экономические проблемы развития физической культуры и спорта села .....	236
Сидорова Е.А., Винокуров Е.Г. Культура и культурность .....	240

# ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ СПОРТСМЕНОВ И ЕЕ ВЗАИМОСВЯЗЬ С УРОВНЕМ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Ляшенко В.Н., Мариськина Т.В.

КИЕВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. БОРИСА ГРИНЧЕНКА

**Введение.** Психологическая защита спортсмена от негативных воздействий в ходе соревнования представляет собой срочные психолого–педагогические вмешательства со стороны тренера (хотя может быть и своего рода самозащита в виде срочного использования средств саморегуляции), направленные на изменение негативного состояния спортсмена. Подобные психологические мероприятия направлены на создание защиты против негативных воздействий психически напряженных ситуаций и на разработку стратегии «выхода» на оптимальное состояние спортсмена [3, 4]. С нашей точки зрения, представления о психологической защите, сложившиеся в рамках психоаналитических концепций, значительно отличаются от того смысла, который вкладывают в понимание феномена психологической защиты квалифицированные спортсмены. Поэтому, функции психологической защиты в спорте обладают значительным позитивным потенциалом, имеют свою специфику и востребованы в деятельности легкоатлетов.

**Цель исследования** – выявить существующие взаимосвязи между уровнем уверенности и психологической защитой квалифицированных спортсменов.

**Методы исследования:** анализ литературных источников, психодиагностическое тестирование, методы математической статистики.

**Результаты исследования.** Для выявления существующей взаимосвязи между уверенностью и психологической защитой личности нами был проведен корреляционный анализ. Рассматривая полученные корреляционные связи, мы исходили из того, что коэффициент корреляции меньше критического значения, соответствующего уровню статистической значимости ( $p=0,05$ ), свидетельствует о достоверном отсутствии связей между параметрами. Коэффициент корреляции равный или больший, чем граничное значение коэффициента на уровне статистической значимости (при  $p=0,05$ , но меньше, чем  $p=0,01$ ), свидетельствует о тенденции к связи. И коэффициент корреляции равный или больший, чем коэффициент на уровне статистической значимости (при  $p=0,01$ ), свидетельствует о наличии достоверной связи.

В результате такого оценивания уровня статистической значимости определено, что всего восемь значений из общего их числа указывают на значимость связей. Три из них свидетельствуют о наличии прямой корреляционной связи, а пять – о наличии обратной корреляционной связи между уверенностью и некоторыми видами защит ( $p<0,05$ ) (таб.1).

Количество достоверно значимых корреляционных взаимосвязей выявлено между психологическими защитами и личностным свойством уверенности в себе (пять), между защитой и уверенностью как прогностической характеристикой (две) и между психологической защитой и поведенческим аспектом уверенности (одна).

Итак, рассмотрим положительную взаимосвязь между личностным свойством уверенности и вытеснением ( $r=0,57$ ,  $p<0,01$ ), и отрицательную зависимость между уверенностью в успешности спортивной деятельности и вытеснением ( $r=-0,53$ ,  $p<0,05$ ). Вытеснение является самым эффективным видом защиты. Оно позволяет справиться с острыми «экстремальными» ситуациями, с которыми не способны справиться другие формы защит.

Однако вытеснение требует постоянного расхода энергии и может оказывать тормозящие влияния на другие виды жизненной активности. Спортсмены, характеризующиеся высокими показателями вытеснения,

отличаются отсутствием эмоциональности и демонстративности, склонностью к осторожным действиям и высоким стремлением к свободе и независимости [1, 2].

Необходимо отметить также высокую связь между уверенностью (Ромек) и защитой интеллектуализацией ( $r=0,56$ ,  $p<0,01$ ). При интеллектуализации спортсмены считают, что у их неудач есть какие-либо внешние причины, но успех является их личной заслугой. Большинство спортсменов не осознают, насколько часто они занимаются интеллектуализацией, которая помогает избавиться от переживаний различных негативных моментов соревнований.

Таблица 1 - Корреляционные связи между уверенностью и психологическими защитами у легкоатлетов, ( $n=35$ )

Виды уверенности	Виды психологических защит							
	Отрицание	Вытеснение	Регрессия	Компенсация	Проекция	Замещение	Интеллектуализация	Реактивные образования
Уверенное поведение	0,32	0,13	0,45*	-0,10	-0,29	0,19	-0,16	0,06
Уверенность в успешности спортивной деятельности	-0,35	-0,53*	0,22	0,09	0,28	0,21	-0,55*	-0,26
Уверенность в себе, как свойство личности	-0,16	0,57**	-0,54*	-0,45*	0,01	-0,75**	0,56**	0,24

Примечания:

\* - коэффициенты корреляции значимы на уровне  $p<0,05$  ( $r \leq 0,444$ );

\*\* - коэффициенты корреляции значимы на уровне  $p<0,01$  ( $r = 0,561$ )

Далее мы рассмотрим следующую взаимосвязь: между психологической защитой регрессией и поведенческим аспектом уверенности ( $r=0,45$ ,  $p<0,05$ ) и регрессией и личностным свойством уверенности ( $r = -0,54$ ,

$p < 0,01$ ). Регрессивная форма защиты предполагает возвращение спортсмена в экстремальной ситуации к более примитивным видам поведения. Так как защитный механизм регрессия связан с поведенческим аспектом, то вполне очевидно, что существует положительная взаимосвязь между ним и определенным типом поведения: уверенным, агрессивным или пассивным. В структуру регрессии входит механизм двигательной активности, предполагающий произвольные действия, направленные на снятие напряжения. Наличие отрицательной взаимосвязи между личностным свойством уверенности и психологической защитой регрессия свидетельствует о том, что уверенность в себе препятствует проявлению данного защитного механизма в экстремальных условиях спортивной деятельности.

Психологическая защита замещение имеет высокую отрицательную связь с поведенческим аспектом уверенности ( $r = -0,75$ ,  $p < 0,01$ ). Защита путем замещения осуществляется через активности психики, неспособной найти адекватный выход. Она проявляется в способности спортсмена переориентировать свои действия с неприемлемых на социально-одобряемые в спортивной деятельности довольно широко представлена. Такие чувства, как неуверенность, бессилие, беспомощность, которые возникают в ситуациях поражения или неудачи, могут привести к разрушительным тенденциям, поэтому замещающие формы поведения в основном вырабатываются стихийно, а в стрессовых ситуациях интенсифицируются [5].

И последняя статистически значимая взаимосвязь, которую мы рассмотрим, это взаимосвязь между психологической защитой компенсация и личностным свойством уверенности ( $r = -0,45$ ,  $p < 0,05$ ). Компенсация является одной из наиболее эффективных психологических защит, характерных для зрелой личности. Существование данной зависимости обусловлено, прежде всего, спецификой спортивной деятельности, поскольку высокий показатель компенсации характеризуется тенденцией к основательности, четкости, добросовестности и законченности. На тренировках такие спортсмены выполняют работу более ответственно и аккуратно. Однако существуют и

отрицательные стороны, которые выражаются в том, что таким спортсменам свойственны смены эмоционального настроения и повышенная возбудимость. В результате этого они могут спорить и вступать в конфликты по незначительным поводам с тренером или с другими спортсменами. У спортсменов с преобладанием данной защиты отсутствует внутренняя мотивация, так как они неэффективно используют настоящее время для достижения поставленных целей. А в экстремальных ситуациях компенсация также может выражаться в асоциальных и агрессивных действиях, что полностью противоречит личностным особенностям и поведению уверенной в себе личности.

#### **Список литературы:**

1. Алексеев А.В. Состояние вдохновения у спортсменов / А.В. Алексеев // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – СПб. : Питер, 2002. – С. 78 – 97.
2. Андреев В.В. Индивидуальные особенности психологической защиты личности в спортивной деятельности: дис. ... канд. психол. наук : 13.00.04 / Владимир Витальевич Андреев. – СПб., 2006. – 211 с.
3. Дэвис Филиппа. Полная уверенность в себе: исчерпывающее руководство на пути достижения личного успеха и уверенности в себе / Дэвис Филиппа. — Минск : Попурри, 1996. — 511 с.
4. Суинн Р.М. Управление стрессом высококвалифицированных спортсменов / Р.М. Суинн // Стресс и тревога в спорте. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – С. 204 – 215.
5. Шайхтдинов Р.З. Личность и волевая готовность в спорте / Р.З. Шайхтдинов. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 110 с.