

Секция «Актуальные проблемы и новые направления психологии спорта и физической культуры»

Феноменология жизнестойкости футболистов любительского спорта

Гасанова Индира Эминулаховна

Студент (специалист)

Сургутский государственный университет Ханты-Мансийского АО, Сургут, Россия

E-mail: indira-gasanova-2001@mail.ru

Аннотация. В статье представлен анализ уровня жизнестойкости у студентов-футболистов с разным уровнем вовлеченности в спортивную деятельность. На группе 21 студент был проведен опрос, с целью выявления уровня жизнестойкости, а также уровня сплоченности и отношения футболистов к событиям в команде. Показано, что в команде футболистов любительского спорта высокий уровень жизнестойкости, уровень сплоченности высокий и присутствует позитивное отношение футболистов к событиям в команде.

Ключевые слова: жизнестойкость, вовлеченность, сплоченность, спортсмены-футболисты.

Annotation. The article presents an analysis of the level of resilience of football students with different levels of involvement in sports activities. A survey was conducted on a group of 21 students in order to identify the level of resilience, as well as the level of cohesion and the attitude of football players to the events in the team. It is shown that the team of amateur football players has a high level of resilience, the level of cohesion is high and there is a positive attitude of football players to the events in the team.

Keywords: resilience, engagement, cohesion, athletes-football players.

Футбол как один из видов спорта предполагает высокую выносливость спортсменов, нагрузки, быть стрессоустойчивым к различным условиям и ситуациям. Поэтому очень важно умение преодолевать неблагоприятные условия, неудачи, быть устойчивым к стрессогенным факторам. Данные факторы важны для эффективной деятельности футболиста, не менее приоритетны отношения спортсменов в команде, а также благоприятная атмосфера в коллективе. Для исследования данных феноменов нами было проведено исследование жизнестойкости спортсменов С. Мадди в адаптации Е. Осина и Д. Леонтьева [1], а также исследования взаимоотношений футболистов в команде. Жизнестойкость - это способность личности успешно преодолевать неблагоприятные средовые условия, демонстрируя высокую устойчивость к стрессогенным факторам [2]. С. Мадди описаны три базовых убеждения, образующих конструкт жизнестойкости: вовлеченность, контроль, принятие риска [2].

Вовлеченность определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Контроль представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован.

Принятие риска - убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, - неважно, позитивного или негативного. Успешно сыгранная игра команды как в соревновательный период, так и в тренировочный предполагает не только высокий уровень подготовки спортсменов, но и очень важны такие составляющие, как эмоциональный настрой спортсменов, сплоченность команды, отношение к различным событиям, связанные с командой.

Цель исследования - изучить характеристику жизнестойкости спортсменов - футболистов любительского спорта, выявить специфику отношений к совместной деятельности в команде.

В нашем исследовании приняли участие спортсмены футбольных команд университетов г. Сургута, в количестве 21 респондента. Возраст футболистов составляет от 18 до 30 лет. В данном виде спорта респонденты 5-10 лет.

По результатам проведенного тестирования выяснили, что команда футболистов демонстрируют высокий уровень жизнестойкости (80,95%), уверенность в своих силах, умеющие контролировать в себя, вовлеченные в деятельность, готовые идти на риск. При этом констатируется наличие спортсменов с низким уровнем жизнестойкости - группа риска 4,76%. Данные спортсмены, относящиеся к группе риска, поскольку для них затруднено выполнение задач, стоящие перед командой. Данные спортсмены имеют низкий показатель по параметру «вовлеченность» в деятельности. Этот показатель служит ориентиром выстраивания практической работы с командой футболистов.

Специфику отношения спортсменов к совместной деятельности в команде мы анализировали на основе методики «Незаконченные предложения» Сакса-Леви в адаптации Л.Г. Майдокиной [3]. Следует отметить, что для спортсменов команда как «... семья» (47%), большей части команды комфортно в команде «.. сплоченность» (52%), «гармония» (43%). Большая часть команды отмечает позитивные события, связанные с командой (57%), нежели негативное (14%). При комментариях «Мне очень важно, чтобы ...» в основном ассоциируется у респондентов с их спортивной деятельностью, с взаимоотношениями с товарищами по команде, они выделяют эмоциональную составляющую («все было хорошо», «спорт давал постоянно эмоции»). Таким образом, 43% ответов респондентов ориентированы на «ценность деятельности, команды», одинаковое количество ответов распределены в группы «взаимоотношения с другими» (28%), «эмоциональное отношение» (29%).

Таким образом, обобщая полученные результаты исследования, футболисты любительского спорта ориентированы на карьеру, позитивное отношение к событиям, связанные с командой. Им важно присутствие в команде высокий уровень сплоченности, гармонии, взаимопонимания, отсутствие каких-либо ссор, разногласий, конфликтов.

Преобладающий высокий уровень жизнестойкости в спортивной команде является маркером благоприятного эмоционального фона в команде. Для спортсменов любителей спортивная деятельность становится контекстом формирования жизнестойкости и ее показателей.

Источники и литература

- 1) Леонтьев Д.А., Рассказова, Е.И. Тест жизнестойкости. - М.: Смысл, 2006. – 63 с.
- 2) Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения. [Текст] // Психологический журнал. 2005. – Т. 26. №6. – С. 87-101.
- 3) Майдокина Л.Г., Исследование психологического климата в футбольной спортивной команде / Л.Г. Майдокина – Текст: электронный // Перспективы Науки и Образования. – 2018. - № 4 (34). - . С. 233-238. – URL: [issledovanie-psihologicheskogo-klimata-v-futbolnoy-sportivnoy-komande.pdf](#)