ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00738

СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ-КАК ФАКТОР ВЛИЯНИЯ НА ЛИЧНОСТЬ ДЗЮДОИСТОВ

Ильхом Аширалиевич Даминов
Термезский государственный университет

АННОТАЦИЯ

В статье приведены данные исследования автором влияния спортивной деятельности на личность спортсменов-дзюдоистов, проведены тестирование качеств личности, физического и психического здоровья дзюдоистов в подготовительном и соревновательном периодах их деятельности. В результате исследования было установлено, что особенности влияния спортивной деятельности на личность спортсменов-дзюдоистов определяются их стрессоустойчивостью и тренировочными, а также соревновательными условиями в которых она осуществляется. К исследованию были привлечены 22 спортсмена мужского пола в возрасте от 18 до 22 лет.

Ключевые слова: дзюдо, личностные качества, тестирование качеств личности, дзюдоисты, уверенность, хладнокровие, спокойствие, физическое и психическое здоровье, психологическая подготовка.

SPORTS ACTIVITY AS A FACTOR OF INFLUENCE ON THE PERSONALITY OF JUDOKAS

ABSTRACT

The article presents the data of the study by the author of the influence of sports activities on the identity of the athletes-judoists, carried out testing the qualities of the personality, physical and mental health of judoists in the preparatory and competitive periods of their activities As a result of the study, it was established that the peculiarities of the influence of sports activities on the identity of judo athletes are determined by their stress resistance and training, as well as the competitive conditions in which it is carried out. The study involved 22 athletes of male ages aged from 18 to 22 years.

Keywords: judo, personal qualities, testing the qualities of personality, judoists, confidence, comprehension, calm, physical and mental health, psychological training.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00738

ВВЕДЕНИЕ

Условия современной спортивной подготовки в спорте высших достижений и высочайший уровень конкуренции требуют от спортсменов предельных напряжений и мобилизации всех физиологических возможностей организма, в том числе, и психических. В связи с этим возрастает зависимость эффективности соревновательной деятельности спортсменов от индивидуальных психических качеств личности [3,4]. Это обусловливает необходимость совершенствования подготовки спортсменов не только в направлении развития их технико-технических навыков, но и поиск новых психологических ресурсов, которые позволили бы повысить результативность их выступлений [1].

Из анализа многочисленных исследований известно, что условия деятельности человека существенно влияют на уровень проявления качеств личности, ее характер и темперамент. Из практики спортивной деятельности известно, что от таких качеств личности, как эмоциональная и нервно-психическая устойчивость, тревожность, агрессивность, депрессивность и другие в значительной мере зависят результаты выступлений спортсменов [2,3].

В то же время ученые отмечают недостаточную разработанность и низкий уровень практических рекомендаций для спортсменов, занимающихся различными видами спорта, в которых были бы учтены не только возраст, пол, уровень спортивной квалификации и индивидуальных возможностей, но и влияние специфики конкретного вида спорта на качество личности и здоровья спортсменов [8,9,10].

Актуальность решения указанных вопросов очевидна, что и побудило нас провести данное исследование. Исследование выполнено в соответствии с запланированной темой «Психолого-педагогическое обоснование повышения эффективности спортивной деятельности и восстановительных процессов после физических нагрузок» [5,6].

ЛИТЕРАТУРА И МЕТОДОЛОГИЯ

Цель работы - провести тестирование качеств личности, физического и психического здоровья дзюдоистов в подготовительном и соревновательном периодах их деятельности.

Организация и методы исследования. В данном исследовании приняли участие 22 спортсмена мужского пола в возрасте от 18 до 22 лет, имели спортивную

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00738

квалификацию первый спортивный разряд, кандидат в мастера спорта и мастера спорта Узбекистана. Вся выборка спортсменов состояла из двух групп, экспертами были разделены на успешных - контрольная группа (КГ) и неуспешных - экспериментальная группа (ЭГ).

Применение метода экспертных оценок путем анализа усвоения упражнений и проведения спаррингов на тренировках и главное, количественной оценки полученных на соревнованиях побед, позволило первую группу отнести к успешным (КГ), а вторую - в неуспешных (ЭГ).

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Как и во многих видах спорта, спортивная деятельность дзюдоистов осуществляется в экстремальных условиях и имеет свои особенности [1,2]. В литературе существует точка зрения, что специфика спортивной деятельности имеет соответствующее отражение в качествах личности спортсменов [3,4,7]. Спортивная деятельность дзюдоистов состоит из тренировочного и соревновательного процессов, которые существенно отличаются друг от друга, главным образом по психологическим критериям.

Данные, как влияет тренировочная деятельность на качестве личности дзюдоистов размещены в таблице 1.

Таблица 1

Уровень проявления личностных качеств изучаемых спортсменов в подготовительном периоде в их спортивной деятельности (X± m).

Факторы 16 PF	Контрольная группа (n=26)	Экспериментальная группа (n=26)	Уровень вероятности	
			t	p
A	7,06±0,38	6,18±0,34	1,8	>0,05
B	7,13±0,27	6,30±0,21	2,5	<0,05
C	6,37±0,29	5,46±0,24	2,5	<0,05
E	8,08±0,27	7,63±0,21	2,3	<0,05
F	6,30±0,79	7,51±0,85	2,8	<0,01
G	8,07±1,20	5,36±1,17	2,3	<0,05
H	9,06±0,37	7,72±0,30	2,9	<0,01
I	5,13±0,41	6,87±0,54	2,6	<0,05
L	5,33±0,52	7,04±0,56	2,2	<0,05

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00738

M	8,45±0,81	6,27±0,75	2,0	<0,05
N	7,38±0,72	5,67±0,67	1,8	>0,05
O	7,05±0,077	8,11±0,082	2,6	<0,05
Q_1	6,11±0,44	7,84±0,50	2,6	<0,05
Q_2	9,26±0,82	6,55±0,74	2,5	<0,05
Q_3	8,17±0,43	6,88±0,37	2,3	<0,05
Q_4	6,02±0,65	8,58±0,74	2,6	<0,05

Примечание: A-замкнутость-общительность; B-интеллект; C-эмоциональная нестабильность-эмоциональная стабильность; E-подчиненность-доминантность; F-сдержанность-экспрессивность; G-низкая нормативность поведения-высокая нормативность поведения; H-робость-смелость; I-суровость-мягкосердечия; L-доверчивость-подозрительность; M-практичность-мечтательность; N-прямолинейность-дипломатичность; B-спокойствие-тревожность; Q_1-консерватизм-радикализм; Q_2-конформизм-нонконформизм; Q_3-низкий самоконтроль-высокий самоконтроль; Q_4-расслабленность-напряженность.

Результаты воздействия соревновательной деятельности на качества личности дзюдоистов представлены в таблице 2.

Таблица 2

Степень проявления личностных качеств изучаемых спортсменов в соревновательном периоде их спортивной деятельности (X±m).

Факторы 16 PF	Контрольная группа (n=26)	Экспериментальная группа (n=26)	Уровень вероятности	
			t	p
A	6,04±0,44	7,86±0,50	2,3	<0,05
B	8,65±0,36	7,45±0,31	2,6	<0,05
C	8,43±0,36	7,13±0,31	2,8	<0,01
E	11,50±1,21	7,51±1,16	2,4	<0,05
F	5,34±0,78	7,96±0,86	2,3	<0,05
G	10,66±0,51	8,81±0,43	2,8	<0,01
H	10,95±0,72	8,14±0,67	2,9	<0,01
I	6,71±0,77	8,33±0,88	2,8	<0,01
L	8,56±0,18	7,89±0,21	2,6	<0,05
M	7,96±0,51	6,14±0,43	2,7	<0,01

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00738

N	8,59±0,57	6,57±0,51	2,6	<0,05
O	7,93±0,83	10,37±0,80	2,1	<0,05
Q_1	6,38±0,38	7,41±0,42	1,8	>0,05
Q_2	10,26±1,76	5,30±1,48	2,2	<0,05
Q_3	8,36±0,57	6,95±0,51	2,3	<0,05
Q_4	7,46±1,16	11,55±1,21	2,4	<0,05

Оценки полученные по первому фактору A свидетельствуют о разнонаправленные изменения качеств личности в сравниваемых группах спортсменов. А именно: в контрольной группе (КГ) по сравнению с подготовительным периодом, наблюдается уменьшение оценок от 7,06 до 6,04 (p <0,05), а в экспериментальной группе (ЭГ) отмечается увеличение этого показателя от 6,18 до 7,86 (p <0,05).

Снижение оценок по шкале E означает усиление зависимости, покорности общему настроению, групповым действиям, необходимость прислушиваться к мнениям других. Именно это осуществляется в ЭГ при росте нервно-психического напряжения. Поэтому в период соревнований уровень проявления подчиненности растет, что проявляется при низких оценках, вполне логично и соответствует полученным нами результатам (зафиксировано уменьшение этого показателя на 0,12, p <0,05).

В то же время у спортсменов КГ наблюдается рост этого показателя и осуществляется это значительно активнее - выявлено увеличение оценки на 3,42 (p <0,05).

Выявление оценок по фактору F тоже позволило убедиться в прямо противоположном направлении их изменения в двух группах исследованных лиц. Так, что касается дзюдоистов ЭГ, то у них этот показатель незначительно, но увеличился (на 0,45). Объяснить это можно тем же желанием и осознанием значимости активизации межличностных контактов, совместного анализа соревновательных ситуаций и результатов промежуточных выступлений.

У спортсменов КГ наоборот наблюдается уменьшение оценок по этому фактору на 0,96 (p <0,05).

Особый скачок данных обнаружен после анализа оценок по шкале G. Установлено, что у лиц с ЭГ этот показатель вырос до 10,66, что по сравнению с

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00738

подготовительным периодом больше на 3,45, а в КГ - до 8,81, что больше на 2,59 (p <0,05). Иначе говоря, в обеих группах исследованных спортсменов условия соревнований мобилизуют их на осознание ответственности за результаты выступления, желание одержать победу, собранность.

Рост показателей по фактору Н тоже иллюстрирует наличие адекватных реакций на требования ситуации и пластичность психических процессов у спортсменов КГ.

Они осознают, что им необходимо мобилизовать свои силы и умения, быть максимально активными и быть готовыми к действию в незнакомых ситуациях. Так, у дзюдоистов ЭГ показатель по этой шкале вырос всего на 0,42, так как соревновательные условия не вызывают у них такого психологического подъема как у спортсменов КГ. В то же время у дзюдоистов КГ этот показатель растет - на 1,60 (p <0,01).

Следующий фактор И позволяет определить «жесткость-чувственность». В обеих группах исследованных спортсменов в соревновательном периоде наблюдается отход от романтического настроения, от мягкости в действиях и оценках осуществляется вокруг них. Как и в предыдущей шкале, сдвиги показателей осуществляются в одном направлении - увеличиваются.

Аналогичные изменения обнаружены и после анализа данных по шкале L. В обеих группах исследованных спортсменов показатели в период соревнований растут. В ЭГ - на 0,85, а в КГ - на 3,23 (p <0,05). Осторожность в своих действиях, эгоцентричность, фокусировка событий на собственном анализе, подозрительность к поведению соперников и даже болельщиков - вот обострение каких качеств наблюдается у тех, кто должен доказать, что он самый сильный.

По шкале М полученные данные, по которым мы можем констатировать уменьшение оценок в ЭГ (на 0,13) и падение их количественного выражения в КГ (на 0,49 p <0,01), что может означать повышение добросовестности и внимания даже к незначительным изменениям в своем окружении.

Оценки по шкале N в обеих группах исследованных спортсменов в период соревнований увеличиваются. Причем, в ЭГ зарегистрировано увеличение на 0,90, а в КГ - на 1,31 (p <0,05). Иными словами, для последних чрезвычайно важны обострения таких качеств как проницательность, расчет своих действий и поведения, является отражением положительного влияния на их психику больше высокого уровня психологической подготовки.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00738

Шкала Q1 позволяет измерять «консерватизм-радикализм». В нашем исследовании получено за ней недостоверные данные, но можно отметить незначительный ее подъем в КГ и падения в ЭГ.

Оценки, полученные после анализа шкалы Q2, свидетельствуют об уменьшении в дзюдоистов ЭГ и, наоборот, о росте их в КГ. В КГ количественное снижение равно 1,25, а в ЭГ - рост на 1,0 ($p < 0,05$).

Это может означать одно: при таком увеличении степени проявления негативных качеств личности, на фоне постоянной (в соревновательных условиях) действия этих качеств на поведение спортсменов ожидать успеха в соревнованиях можно только при явно низком уровне физической и технической подготовленности соперников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Особенности влияния спортивной деятельности на качества личности спортсменов оговариваются их стрессоустойчивость и условиями, в которых она осуществляется (тренировочные или соревновательные). В обеих группах спортсменов в соревновательном периоде степень проявления качеств личности был больше, чем в подготовительном. Однако у дзюдоистов ЭГ в большей степени росли показатели следующих качеств: общительность, интеллект, эмоциональная устойчивость, смелость, самоуверенность, доверчивость, прямолинейность, хладнокровие, радикализм, дисциплинированность, напряженность, раздражительность.

А у дзюдоистов КГ в период соревнований увеличился количественный проявление следующих качеств личности: сообразительность, эмоциональная зрелость, независимость, настойчивость, склонность к риску, осторожность, бережливость, уверенность в себе, самоконтроль, подозрительность, гипервозбудимость, фрустрированность, агрессивность.

2. Увеличение уровня проявления качеств личности, которые необходимы для успешного осуществления спортивной деятельности в экстремальных условиях соревнований, у дзюдоистов обеих групп изменились незначительно (в пределах 1,2-1,7 баллов). Это объясняется отсутствием у спортсменов грамотной, качественной и осознанной ими общей и специальной психологической подготовки.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00738

Дальнейшей перспективой исследований может быть выявление факторов, действующих не только на психологические, но и физиологические процессы в организме спортсменов.

REFERENCES

1. Арзютов Г.Н. Психическая подготовка к соревнованиям и оптимальное боевое состояние дзюдоиста / Г.Н.Арзютов, Л.Ф.Андронова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: [сб. научн. тр.]. – Харьков: ХХПИ, 1997. – № 1. – С. 24-26.
2. Артемьев В.А. Роль психофизической подготовленности в формировании адаптивного поведения в экстремальных ситуациях: [сб. науч. работ] / В.А.Артемьев, О.Н.Назаренко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - Харьков-Донецк, 2005. - № 22. - С. 80-81.
3. Turdimurodov D. Y. Testing volitional qualities for students of high schools of secondary school / D. Y. Turdimurodov // The American Journal of Social Science and Education Innovations. – 2021.Volume 3. Issue 03. - pp. 405 - 413.
4. Абдуллаев Я. М., Турдимуродов Д. Й. Создание педагогических условий в формировании волевых качеств у учеников начальных классов / Я. М. Абдуллаев, Д. Й. Турдимуродов // Colloquium – journal. – 2020. № 24 (76). - С. 12 -14.
5. Кошбахтиев И.А., Исмагилов Д.К., Даминов И.А. Особенности развития высшей физкультурной школы на современном этапе / И.А. Кошбахтиев, Д.К. Исмагилов, И.А. Даминов // Молодой учёный.- Казань, - 2015. №3 (83). – С. 874.
6. Кошбахтиев И.А., Исмагилов Д.К., Даминов И.А. Возможности реализации компенсаторных механизмов в системе учебной деятельности студентов / И.А. Кошбахтиев, Д.К. Исмагилов, И.А. Даминов // Молодой учёный.- Казань, - 2015. №6 (86). – С. 735.
7. Турдимуродов Д. Й. Педагогические факторы внешней стимуляции влияющие на волевые усилия школьников при физических упражнениях разного характера / Д. Й. Турдимуродов // Инновации в педагогике и психологии. – 2020. - № 9. Выпуск 3. – С. 21-25
8. Воронова В.И. Психология спорта: учеб. пособие. для студ. высш. учеб. закл. / В.И.Воронова. - М .: Олимп. л-ра, 2007. - 298 с.
9. Капустина А.Н. Многофакторная личностная методика Р.Кеттелла / А.Н.Капустина. - СПб. Речь, 2007. - 104 с.
10. Клименко В.В. Психология спорта: учеб. пособие. для студ. высш. учеб. закл. / В.В.Клименко. - К .: МАУП, 2007. - 432 с.