

© Кузнецов А.А.

УДК 159.9.072

ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В КОМАНДНОМ И ИНДИВИДУАЛЬ- НОМ ВИДАХ СПОРТА

Дугина Е.А.¹, Набойченко Е.С.², Носкова М.В.², Баталова А.Д.²

¹ Государственное автономное учреждение здравоохранения Свердловской области
«Многопрофильный клинический медицинский центр «Бонум» г. Екатеринбурга

² ФГБОУ ВО Уральский государственный медицинский университет Минздрава РФ

Резюме. В статье рассматриваются вопросы психической устойчивости спортсменов. Представлены результаты исследования особенностей психической устойчивости спортсменов высокой квалификации в командном и индивидуальном видах спорта.

Ключевые слова: спортсмен, спорт высших достижений, психическая устойчивость.

PECULIARITIES OF MENTAL STABILITY OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES IN TEAM AND INDIVIDUAL SPORTS

Dugina E.A.¹, Naboichenko E.S.², Noskova M.V.², Batalova A.D.²

¹ State Autonomous Healthcare Institution of the Sverdlovsk Region "Mul-tidisciplinary Clinical Medical Center" Bonum ", Yekaterinburg

² Ural State Medical University of the Ministry of Health of Russia, Yekaterinburg

Summary. The article deals with the issues of mental stability of athletes. The results of the study of the peculiarities of mental stability of highly qualified athletes in team and individual sports are presented.

Keywords: athlete, elite sport, mental stability.

Введение

Актуальность данной проблемы обусловлена тем, что спортсмены постоянно сталкиваются с повышенными требованиями к своей личности и конкуренцией на игровом поле, постоянно растет интерес к физической подготовке спортсмена и к его

индивидуально-психологическим особенностям. Спортивная карьера неизбежно сопровождается значительными психическими и физическими нагрузками. Изменение ритма жизни, разлука с домом, семьей и иной распорядок дня во время соревнований и длительных тренировок, повышенная ответственность, определенные бытовые неудобства, непривычные климатогеографические условия, состояния повышенного физического и психического напряжения, конкуренция. Все это, в той или иной степени, оказывает влияние на психическую устойчивость спортсменов, которая, в свою очередь, при достаточной ее сформированности, помогает спортсмену справляться со всеми этими факторами без вреда его собственной личности.

Отметим, что понятие «психическая устойчивость» становился предметом исследования многих отечественных и зарубежных авторов. Так, например, В.Д. Небылицын рассматривал психическую устойчивость через призму общих и частных свойств нервной системы, в которую входили: долговременная резистентность; сопротивление экстремному перенапряжению; невосприимчивость к помехам; низкое самопроизвольное отклонение; адекватную реакцию на неожиданные раздражители; коммутируемость и устойчивость к окружающей среде. Автор предположил, что устойчивость напрямую связана со стабильностью человека. Он определил эту черту личности как готовность действовать неограниченно в течение определенного периода времени при определенных условиях [1].

Психическая устойчивость человека объединяет основные психические процессы: эмоциональные, волевые и интеллектуальные. Она является одним из процессов психики человека, который позволяет ему противостоять длительным и интенсивным интеллектуальным, волевым и эмоциональным стрессам, не вызывая серьезных вредных последствий для его психосоматического здоровья. Исходя из этого, можно сказать, что это явление создает гармонию между выживанием и адаптацией личности, создает позитивный внутренний образ мира [2].

Нервно-психическая устойчивость может быть относительно постоянной характеристикой личности. В этом случае она обеспечивается равновесием психических процессов, состояний и свойств личности, такой организацией ее внутреннего мира, при которой в трудной ситуации доминирующими оказываются высшие чувства и мотивы, положительные черты характера. Нервно-психическая устойчивость может быть и ситуативной. В структуре ситуативной психической устойчивости важное место занимают положительные мотивы поведения, сознательное самоуправление,

правильная оценка обстоятельств. Данные ситуации обусловлена влиянием врожденных и приобретенных личностных качеств, мобилизационных ресурсов и психофизиологических особенностей организма. Можно сделать вывод, что нервно-психическая устойчивость в общем обеспечивает оптимальное функционирование индивида в неблагоприятных условиях профессиональной среды. Профессиональная среда включает в себя: внешние условия жизнедеятельности и характер взаимоотношений с социумом, в том числе с микросоциумом. [3, 4].

Материалы и методы исследования.

Цель исследования – выявить особенности психической устойчивости спортсменов высокой квалификации в командном и индивидуальном видах спорта.

Объект – психическая устойчивость спортсменов.

Предмет – особенности психической устойчивости спортсменов высших достижений в командном и индивидуальном видах спорта.

Гипотеза исследования: предполагаем, что уровень психической устойчивости спортсменов в индивидуальных видах спорта выше, чем уровень психической устойчивости спортсменов в командных видах спорта.

В работе использовались следующие **методы:** теоретические: анализ, обобщение, систематизация психологических исследований по проблеме психической устойчивости спортсменов высокой квалификации; эмпирические: методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности разработанная Л.А. Курганским и Т.А. Немчиным; анкета «Прогноз-2» разработанная В.Ю. Рыбниковым; математико-статистические методы – программа математической статистики SPSS, Statistica.

Исследование проводилось на базе Государственного автономного учреждения здравоохранения Свердловской области «Многопрофильного клинического медицинского центра «Бонум» г. Екатеринбурга. В исследовании приняли участие 60 спортсменов в возрасте от 14 до 18 лет, занимающиеся индивидуальными и командными видами спорта. Из них доля девушек составила – 28 человек, а юношей – 32. Индивидуальный спорт – группа составила 30 человек: кёкусинкай, триатлон, прыжки на лыжах с трамплина, тхэквондо, сноуборд, бокс; командный спорт – группа составила 30 человек: синхронное плавание, баскетбол, волейбол.

Результаты исследования и обсуждение.

Все полученные данные мы проверили на нормальность распределения (табл. 1).

Таблица 1. Нормальность распределения по видам спорта

По группам	Вид спорта	N	W	p
Оценка психической активации	индивидуальный	30	0,961	0,338
Оценка интереса	индивидуальный	30	0,928	0,044
Оценка эмоционального тонуса	индивидуальный	30	0,903	0,010
Оценка напряжения	индивидуальный	30	0,946	0,135
Оценка комфортности	индивидуальный	30	0,924	0,035
Уровень психической устойчивости	индивидуальный	30	0,882	0,003
Оценка психической активации	командный	25	0,968	0,602
Оценка интереса	командный	25	0,927	0,073
Оценка эмоционального тонуса	командный	25	0,899	0,018
Оценка напряжения	командный	25	0,973	0,731
Оценка комфортности	командный	25	0,966	0,556
Уровень психической устойчивости	командный	25	0,947	0,217

Из таблицы 1 мы видим, что по нормальности распределения большинство шкал: «Оценка интереса», «Оценка эмоционального тонуса», «Оценка комфортности» и «Уровень психической устойчивости» отличаются от нормального вида, поэтому мы выбрали непараметрические методы сравнения двух выборок: командный вид спорта и индивидуальный вид спорта.

Гипотезу о связи шести переменных: оценка психической активации, оценка интереса, оценка эмоционального тонуса, оценка напряжения, оценка комфортности, уровень психической устойчивости проверяли в отношении коэффициента корреляции r-Спирмена.

Корреляция двух независимых выборок: индивидуальный вид спорта и командный вид спорта (табл. 2, 3).

Таблица 2. Корреляционная матрица параметров психической устойчивости спортсменов индивидуального вида спорта

Индивидуальный	Оценка психической активации	Оценка интереса	Оценка эмоционального тонуса	Оценка напряжения	Оценка комфортности	Уровень психической устойчивости
Оценка психической активации	1,00	0,46	0,59	-0,55	0,40	-0,26
Оценка интереса	0,46	1,00	0,44	-0,15	0,15	-0,15
Оценка эмоционального тонуса	0,59	0,44	1,00	-0,33	0,48	-0,40
Оценка напряжения	-0,55	-0,15	-0,33	1,00	-0,18	0,23
Оценка комфортности	0,40	0,15	0,48	-0,18	1,00	-0,40
Уровень психической устойчивости	-0,26	-0,15	-0,40	0,23	-0,40	1,00

Таблица 3. Корреляционная матрица параметров психической устойчивости спортсменов командного вида спорта

Командный	Оценка психической активации	Оценка интереса	Оценка эмоционального тонуса	Оценка напряжения	Оценка комфортности	Уровень психической устойчивости
Оценка психической активации	1,00	0,32	0,45	-0,36	0,53	-0,19
Оценка интереса	0,32	1,00	0,64	0,06	0,36	-0,32
Оценка эмоционального тонуса	0,45	0,64	1,00	0,27	0,41	-0,40
Оценка напряжения	-0,36	0,06	0,27	1,00	-0,05	-0,22
Оценка комфортности	0,53	0,36	0,41	-0,05	1,00	-0,15
Уровень психической устойчивости	-0,19	-0,32	-0,40	-0,22	-0,15	1,00

На основании проверки правильности распределения и корреляционного анализа были выбраны непараметрические методы сравнения (по критерию U-Манна-Уитни, табл. 4)

Таблица 4. Сравнительный анализ параметров
в индивидуальном и командном видах спорта

Вся выборка: индивидуальный и командный вид спорта	U (инд-й)	Z (ком-й)	p-уров.
Оценка психической активации	329,0	-0,77	0,442
Оценка интереса	367,5	-0,12	0,906
Оценка эмоционального тонуса	288,5	-1,45	0,146
Оценка напряжения	313,0	-1,04	0,299
Оценка комфортности	358,0	-0,28	0,780
Уровень психической устойчивости	257,0	1,99	0,047

*Примечание к таблице 4: 1 группа – индивидуальный вид спорта; 2 группа – командный вид спорта; если «Z» со знаком "-" то во 2 группе (командный вид спорта) больше; красным цветом отмечены значимые различия.

Согласно данным таблицы 4, уровень психической устойчивости среди спортсменов индивидуальных видов спорта выше, чем у спортсменов командных видов спорта, а уровень психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения, комфортности у спортсменов командных видов спорта выше, чем у спортсменов индивидуальных видов спорта.

По подсчитанным данным получены следующие результаты: преобладает высокий и средний уровень по шкалам психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения, комфортности и психической устойчивости.

На основании результатов исследования гипотеза о том, что уровень психической устойчивости спортсменов в индивидуальных видах спорта выше, чем уровень психической устойчивости спортсменов в командных видах спорта подтверждена.

Независимо от вида спорта уровень психической устойчивости влияет на уровень психической активации. Чем выше психическая устойчивость, тем ниже уровень психической активации; если уровень психической устойчивости низкий, значит уровень психической активации также снижается по закону Йеркса – Додсона.

Заключение.

Таким образом, интерес к проблемам психической устойчивости возрастает с каждым годом, разрабатываются и внедряются новые методы, технологии по ее повышению. Важная роль в практической работе спортивных психологов отводится

оценке уровня психической устойчивости спортсменов. Сформированная психическая устойчивость у спортсмена вызывают у него потребность в самостоятельности, самоутверждении, признании со стороны тренера, родителей, общественности. Охотно посещает все тренировки, планирует свою физическую и психическую нагрузку, распределяет свои ресурсы на достижение основной цели – победы на соревнованиях.

Список литературы

1. Небылицын В.Д. К вопросу об общих и частных свойствах нервной системы // Психофизиологические исследования индивидуальных различий. М.: Наука, 1976. С. 208-229.].
2. Спицына О.А. Исследование нервно-психической устойчивости в юношеском возрасте / О.А. Спицына, Е.А. Шерешкова, Ю.М. Едиханова. Казанский педагогический журнал. № 3, 2021. С. 261-268.
3. Киреева М.В. Психологическая культура как условие нервно-психического здоровья студентов-медиков // Психологическая культура личности: теория и практика: материалы II Всерос. науч.-практ. конф., Белгород, 23 апр. 2009 г. / Белгор. гос. ун-т; отв. ред. Н.И. Исаева. - Белгород, 2009. С. 186-190.
4. Берг Т.Н. Нервно- психическая неустойчивость и способы ее выявления. - Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2005.- 63 с.