

Секция «Психология»

**Роль личностных особенностей в психической надежности спортсменов**

**Афанасьева Юлия Александровна**

Аспирант

Северо-Осетинский государственный университет им. К.Л. Хетагурова,

Факультет психологии, Владикавказ, Россия

E-mail: [afanaseva.y@mail.ru](mailto:afanaseva.y@mail.ru)

В настоящее время в спортивной деятельности наблюдается тенденция к увеличению числа соревнований, как региональных, общероссийских, так и международных. Расширение географии проведения соревнований и увеличение их плотности повышает актуальность проблемы психологической надежности спортсмена как субъекта спортивной деятельности, с учетом индивидуально-психологических черт личности. Необходимо отметить, что в современных условиях спортивной борьбы вопрос о диагностике и прогнозировании психической надежности деятельности спортсменов является одной из важнейших научно-практических задач подготовки спортсменов. Она обусловлена необходимостью получения информации о возможности увеличения в условиях соревнований эффективности результативных действий, уровня работоспособности, умения противостоять действиям противника, управлять своим поведением и поддерживать оптимум нервно-психического напряжения. Исследование связи психической надежности спортсмена с личностными свойствами важно для индивидуализации процесса подготовки, для повышения успешности в спортивной деятельности, улучшения социальной адаптации спортсмена. Целью исследования явилось изучение влияния индивидуально – психологических свойств личности на психологическую надежность спортсменов разных видов единоборств. Выборку составили студенты факультетов физической культуры и спорта различных высших учебных заведений, а также учащиеся ДЮСШ и СДЮШОР города Владикавказа. Общий объём выборки составил 115 человек: 46 человек занимаются борьбой, 40 – боксом и 29 – дзюдо. Были опрошены 36 спортсмена, имеющие юношеский (I, II) разряд, 35 – кандидаты в мастера спорта и 44 – мастера спорта. В исследовании приняли участие 96 юношей и 19 девушек. Возраст испытуемых составил от 14 до 33 лет. Методы исследования: анкета «Психическая надежность спортсмена» (В. Э. Мильмана); «Характерологический опросник» (К. Леонгарда-Г. Шмишека); «Фрайбургский личностный опросник», форма «В», «Тест - опросник доминирующей мотивации А. Мехрабиана», «Личностный опросник Г. Айзенка-Маталиной». Результаты исследования были подвергнуты математической обработке с помощью компьютерной программы «SPSS 13.0». Для корреляционного анализа использовался коэффициент корреляции г-Пирсона. Анализ результатов исследования показал, что существуют отрицательная корреляционная связь между соревновательной эмоциональной устойчивостью и застревающим ( $p < 0,05$ ), тревожным ( $p < 0,001$ ), возбудимым ( $p < 0,01$ ) типами акцентуаций характера. Мы полагаем, что при высокой соревновательной эмоциональной устойчивости среди спортсменов реже встречаются вышеперечисленные характерологические типы. Возможно, это свидетельствует о том, что при гармонизации внутреннего эмоционального состояния в меньшей степени наблюдается инертность в проявлении аффектов, в мышлении, в моторике, уменьшается тревога, боязливость, робость, застенчивость и неуверенность в себе. Выявлена также положительная связь

между показателем «Саморегуляция» и такими личностными свойствами как: уравновешенность ( $p < 0,05$ ) и гипертимный тип акцентуации характера ( $p < 0,05$ ). Мы полагаем, что при достижении и поддержании оптимальных и желательных для спортсмена психологических состояний в большей степени проявляется подвижность, хорошее настроение, высокий жизненный тонус, находчивость и энергичность. Было установлено, что существует отрицательная зависимость показателя «Мотивационный компонент» и тревожности ( $p < 0,05$ ), дистимическими чертами характера ( $p < 0,05$ ). Вместе с тем, обнаружена положительная связь данного показателя с общительностью ( $p < 0,01$ ) и демонстративным типом акцентуации ( $p < 0,01$ ). Мы считаем, что такие качества личности как энергичность, склонность к артистизму способствуют стабилизации, устойчивости и успешной деятельности спортсмена во время соревнований. В ходе исследования также выявлено, что среди спортсменов, имеющих высокие показатели стабильности и помехоустойчивости, наблюдается снижение уровня депрессивности ( $p < 0,05$ ), спонтанной агрессивности ( $p < 0,01$ ), невротичности ( $p < 0,05$ ) и застенчивости ( $p < 0,01$ ). Возможно, это можно объяснить тем, что устойчивость внутреннего функционального состояния и стабильность спортивной техники, позволяет снизить уровень импульсивности поведения. Определено, что общительность, уравновешенность и экстравертированность личности способствуют повышению уровня психической надежности спортсмена. В свою очередь, депрессивность, застенчивость, тревожность, невротичность и спонтанная агрессивность снижают показатель психической надежности спортсмена в условиях соревновательной деятельности. На наш взгляд, актуальность проведения подобных исследований очевидна в связи с возрастанием социальной значимости спорта, изменением отношения общества к спорту. Повышаются требования к подготовке спортсменов, к его личностным характеристикам и нравственным качествам. Результаты исследования могут быть использованы в практике подготовки спортсменов к соревнованиям, для совершенствования форм и методов психологического сопровождения спортсменов.

### **Литература**

1. Гогонов Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов Вузов. – М.: Академия, 2000.
2. Некрасов В.П. Спорт и характер. - М.: ФиС, 1986.
3. Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Надёжность в спорте. - М.: ФиС, 1983.
4. Попов А.Л. Спортивная психология. Учебное пособие для спортивных вузов. – М.: Флинта, 1998.
5. Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002.
6. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М., 1983.

### **Слова благодарности**

*Конференция «Ломоносов 2014»*

Благодарю научного руководителя в оказании помощи при проведении и обработке научного исследования; спортсменов, принявших участие в проведенном исследовании; организаторов конференции "Ломоносов-2014" за возможность представить полученные результаты. Особенная благодарность родителям за веру и безграничную поддержку.