

Психофизиологические и психологические характеристики спортсменов с различным уровнем стрессоустойчивости

Дикий Игорь Сергеевич

студент

Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону, Россия

E-mail: igordik@yandex.ru

Исследование стрессоустойчивости традиционно занимает одно из центральных мест в науках о профессиональной деятельности человека (Горбов Ф.Д., Зильберман П.Б., Платонов К.К., Черникова О.А., и др.). Спортивная деятельность может происходить в самых различных, в том числе и экстремальных условиях. В последнее время в психологии значительный интерес представляют исследования стрессоустойчивости спортсменов, занимающихся экстремальными видами спорта (парашютный спорт, альпинизм и др.).

Актуальность этих исследований связана с возросшим интересом к проявлению и реализации потенциальных ресурсов личности в экстремальных ситуациях, особенно при прогнозировании успешности поведения спортсмена в условиях объективной неконтролируемости ситуации и постоянного нервно-эмоционального напряжения.

По мнению отечественных психологов (Петровский А.В, Горбов Ф.Д., Махнач А.В. Дикая Л.Г.), в напряженных и экстремальных ситуациях проявляются латентные стороны индивидуальных особенностей личности, которые активизируются и проявляются только в экстремальных условиях. Информативной характеристикой стрессоустойчивости человека в экстремальных условиях является уверенность в себе (Вольпе Дж., Ромек В.Г.).

Цель настоящего эмпирического исследования состояла в изучении психофизиологических и психологических характеристик спортсменов, занимающихся экстремальными видами спорта, с различным уровнем стрессоустойчивости.

Исследуемую выборку составили спортсмены-парашютисты Ростовского спортивного парашютного клуба (62 чел.), а также спортсмены-альпинисты (51 чел), всего 113 чел.

Эмпирическое исследование стрессоустойчивости осуществлялось при помощи методики «Тест самооценки стрессоустойчивости» С. Коухена и Г. Виллиансона. Психофизиологические и психологические характеристики спортсменов исследовались при помощи опросника Я. Стреляу, методики «Опросник формально-динамических свойств индивидуальности (ОФСДИ)» В.М. Русалова, методики исследования акцентуаций характера К. Леонгарда-Шмишека, методики «Тест уверенности в себе» Ромека В.Г.

Полученные в исследовании результаты позволяют сформулировать следующие выводы:

1) стрессоустойчивые спортсмены отличаются выраженной силой нервной системы по торможению и неуравновешенностью нервной системы в сторону торможения, слабой выраженностью социальной пластичности, темпа, эмоциональности и выраженностью акцентуации гипертимического типа. Спортсмены с низкой стрессоустойчивостью отличаются неуравновешенностью нервной системы в сторону возбуждения, выраженной предметной эргичностью и эмоциональностью.

2) степень стрессоустойчивости спортсменов, занимающихся экстремальными видами спорта, положительно взаимосвязана с выраженностью акцентуации гипертимического типа, с уверенностью в себе, а также смелостью в установлении социальных контактов, и отрицательно взаимосвязана с неуравновешенностью нервной

системы в сторону возбуждения, выраженностью социальной эмоциональности и акцентуации неустойчивого (возбудимого) и дистимического типа.

Полученные результаты могут внести определенный вклад в развитие вопроса о природе стрессоустойчивости и её обусловленности индивидуальными личностными характеристиками. В практическом плане результаты настоящего исследования могут быть полезны при разработке психологических критериев для профессионального отбора спортсменов (например, при отборе в части ВДВ, горно-стрелковые отряды, при формировании горноспасательных групп).

Литература

1. Горбов Ф.Д., Лебедев В.И. Психоневрологические аспекты труда операторов. М.: Медицина, 1975. - 205 с
2. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека(системно-деятельностный подход).- М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2003. - 318 с.
3. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора //Очерки психологии труда оператора. - М., 1974.
4. Махнач А.В. Личностные детерминанты динамики психических состояний в экстремальных условиях // Автореф. канд. дисс. — М., 1993.
5. Никифоров Г.С., Филимоненко Л.И. Никишева С.В. Влияние индивидуально-психологических особенностей на успешность тренажерной подготовки пилотов // Психологическое обеспечение трудовой деятельности. - Л.,1987.
6. Платонов К.К., Шварц Л.М. Очерки психологии для летчиков. М.: Воениздат, 1948, 191 с.
7. Черникова О.А. Исследование эмоциональной устойчивости, как важнейшего показателя психологической подготовленности спортсмена к соревнованиям. // Психологические вопросы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1967, с.3-13.