

Взаимосвязь личностного потенциала спортсменов-единоборцев с уровнем психического напряжения

Научный руководитель – Кузовкин Виктор Владимирович

Харитонова Анна Игоревна

Аспирант

Московский государственный областной университет, Москва, Россия

E-mail: kharitosh85@mail.ru

Участие в соревнованиях является стрессовой практически для всех спортсменов любого уровня. Высокая конкуренция оказывается порой труднопереносимой, что негативно сказывается на эффективности спортивной деятельности. Большие нагрузки в соревновательный период также могут отрицательно влиять на спортивный результат, но в тоже время наличие определенного профиля личностного потенциала у единоборцев может способствовать раскрытию ими своих потенциальных возможностей.

Для изучения влияния характеристик личностного потенциала спортсменов-единоборцев и уровня психического напряжения на успешность спортивной деятельности было проведено эмпирическое исследование. Общая выборка исследования составляла 126 профессиональных спортсменов, входящих в состав сборных команд России в возрасте от 21 до 35 лет, занимающихся самбо, дзюдо и вольной борьбой, из них 43 % мастеров спорта, 40 % мастеров спорта международного класса и 17 % заслуженных мастеров спорта.

В работе был использован комплекс следующих методик: самоактуализационный тест, тест жизнестойкости (С. Мадди/Д. Леонтьев), уровень субъективного контроля, тест смысло-жизненных ориентаций, тест общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема, тест-опросник самооффективности Дж. Маддукса и М. Шерера, анкета оценки психоэмоционального состояния СОПАС-8, методика определения нервно-психической устойчивости, риска, дезадаптации в стрессе «Прогноз».

В ходе эмпирического исследования получены следующие результаты:

1. Определены основные компоненты, составляющие личностный потенциал спортсменов-единоборцев. К ним относятся пять характеристик:

- осмысленность, данный компонент отражает степень сформированности и осознанности системы личностных смыслов спортсмена;
- независимость - отражает стремление к независимости во взаимодействии с окружающими, самоуважением и гибкостью поведения;
- включенность - выражается в умении и готовности активно преодолевать трудные жизненные ситуации;
- интернальность - показывает степень целостного восприятия жизненной ситуации и уровень личной ответственности за ее возникновение и протекание;
- позитивность, данная характеристика демонстрирует позитивное отношение к окружающим и к целостному восприятию ситуаций взаимодействия.

2. С помощью кластерного анализа выделены три типа личностного потенциала спортсменов: позитивный - направленный на взаимодействие и ориентированный на позитивное отношение к окружающим; включенный - формирующий эффективные стратегии поведения и цели деятельности; независимый - ориентированный на себя при сложностях в формировании целей и копинг-стратегий.

3. В ходе анализа определены три уровня напряжения в зависимости от степени выраженности. Причем за несколько дней до значимого старта соревнований в исследуемой

группе 37,74 % спортсменов-единоборцев продемонстрировали средний уровень, 28,3 % - высокий уровень напряжения, и низкий был у 33,96 %.

4. Распределение спортсменов в зависимости от уровня достижений показывает, что среди занявших призовое место оказывается 50 % относящихся к группе среднего уровня психического напряжения. Высокий уровень отмечается у 16,7 %, а низкий проявляется у 33,3 %. А в группе спортсменов, не занявших призового места, наблюдается 50 % среднего уровня напряжения, 30 % высокого уровня и 20 % низкого.

5. Распределение спортсменов с различными типами личностного потенциала и уровнями психического напряжения показало, что для позитивного типа характерным оказывается высокий и средний уровень напряжения, распределение практически равномерное по 50 % одного и другого уровня. Низкий уровень напряжения в этом типе не наблюдается. Для включенного типа доминирующим является средний уровень психического напряжения (50 %), высокий уровень встречается в 33,3 % случаев, и 16,7 % спортсменов демонстрируют низкий уровень. Для независимого характерно доминирование низкого уровня психического напряжения (66,6 %), при равномерном (по 16,7 %) распределении представителей высокого и среднего уровней.

6. Психическое напряжение спортсменов значительно отличается в зависимости от структуры компонентов их личностного потенциала. При высоком уровне напряжения наблюдается доминирование компонента осмысленности, то есть очень высокий уровень личностной важности поставленных целей и процесса их достижения, при снижении позитивности в отношении окружающих и соперников. Средний уровень психического напряжения связан с наличием высокой степени стремления к независимости на фоне достаточной позитивности и включенности. Низкий уровень напряжения связан со средним проявлением осмысленности и позитивности, и снижением стремления независимости.

7. Для понимания детерминант и условий преодоления спортсменами состояния психического напряжения в стрессовой ситуации было проанализировано проявление личностного потенциала в ситуациях достижения/недостижения спортивного результата при различных уровнях психического напряжения.

Более эффективно в условиях высокого уровня психического напряжения спортсмен выступает при высоком уровне включенности, как компонентом, отражающий, прежде всего, умение выстраивать эффективные стратегии копинг-поведения. В условиях среднего уровня психического напряжения более эффективен тот, у кого высокая позитивность при слабо выраженной интернальности. В ситуации низкого уровня психического напряжения призовые места занимают те, у кого высокий уровень позитивности и включенности.

К понижению спортивных результатов при высоком уровне напряжения приводит значительное повышение осмысленности, интернальности и стремление спортсмена к независимости, что может приводить к переоценке значимости ситуации и условий достижения поставленных целей. При среднем психическом напряжении к ухудшению спортивных результатов, как правило, приводит повышение интернальности при снижении позитивности. При низком уровне психического напряжения невысокими оказываются результаты спортсменов с низкой позитивностью при доминировании интернальности.

8. Понимание взаимосвязи личностного потенциала спортсменов-единоборцев с уровнем психического напряжения, а также влияния конкретных характеристик личностного потенциала при определенном уровне психического напряжения на успешность спортивной деятельности может стать основой для разработки индивидуальной программы психологического сопровождения спортсменов в период подготовки к значимым спортивным соревнованиям.