

ВЛИЯНИЕ НЕКОТОРЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ ФРИДАЙВЕРА НА ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К БЛЭКАУТАМ



**МОЛЧАНОВА
Наталья Вадимовна**

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТИМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности, e-mail: freediving2004@list.ru

MOLCHANOVA Natalia

Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism (GTSOLIFK), Moscow

Ph.D., Associate Professor, Department T&M of Applied Sports and Extreme Activities, e-mail: freediving2004@list.ru
freediving2004@list.ru, tel. 8-903-288-53-75

**ЩУКИН
Евгений Александрович**

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва
Студент 4-го курса института спорта и физического воспитания, e-mail: shchukin_evgeny@mail.ru

SHCHUKIN Yevgeny

Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism (GTSOLIFK), Moscow

4th year student of the Institute of sport and physical education

Ключевые слова: фридайвинг, блэкаут, психологические особенности личности.

Аннотация. В статье освещены результаты исследования по установлению зависимостей между такими психологическими особенностями личности фридайвера, как степень склонности к риску и уровень тревожности, и его предрасположенностью к потере сознания во время ныряния с задержкой дыхания.

INFLUENCE OF SOME PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PERSONALITY OF FREEDIVERS AT SUSCEPTIBILITY TO BLACKOUTS

Keywords: freediving, the blackout, the psychological characteristics of personality.

Abstract. The article highlights the results of a study to determine dependencies between such psychological features of personality freediver, as the degree of risk appetite and the level of anxiety, and its susceptibility to loss of consciousness while diving with breath. It was revealed that tendency to risk as a trait of character, doesn't influence making decision on end of a distance and isn't the defining factor, from the point of view of its influence on loss of consciousness freediver. In research it was established that the degree of personal uneasiness at highly skilled freediver is higher, the cases of loss of consciousness are more rare. During diving with a breath delay personal uneasiness promotes care and timely making decision on safe emersion. As for situational uneasiness, at highly skilled freediver the paradoxical situation is observed: the it is less, the more often there are blackouts. At the low-qualified freediver of such dependence it isn't revealed. Before diving there has to be optimum, or desirable, an uneasiness level – so-called «useful uneasiness».

Актуальность исследования. Потеря сознания во время ныряния с задержкой дыхания является одной из основных проблем фридайвинга. Термин «блэкаут» (англ. «blackout») означает, буквально, потемнение в глазах, черную пелену, и очень хорошо подходит для описания потери сознания.

По данным исследования Н.В. Молчановой, на соревнованиях различного уровня от 5 до 10% спортсменов-фридайверов теряют сознание на дистанции [1]. Потеря сознания возникает вследствие острого кислородного голодания головного мозга во время выполнения статической задержки дыхания или ныряния в длину или в глубину,

Таблица

Зависимость между психологическими особенностями личности фридайвера и его предрасположенностью к блэкаутам (коэффициенты корреляции)

Соотношения психологических качеств и случаев потери сознания	Фридайверы низкой квалификации	Фридайверы высокой квалификации
Количество блэкаутов	7	21
Блэкауты/Склонность к риску	+ 0,070	- 0,127
Блэкауты/Степень тревожности		
Ситуативная тревожность	+ 0,116	- 0,738
Личностная тревожность	- 0,573	- 0,765

когда парциальное давление кислорода в легких падает ниже критического уровня [3, С. 25].

Среди факторов, провоцирующих возникновение потери сознания во время ныряния с задержкой дыхания, можно выделить физиологические, физические, а также психические (в частности, постановка цели и эмоциональное состояние) [2]. Анализ склонности к риску как черты характера фридайвера имеет особое значение для психологического прогнозирования процессов принятия решения в ситуации неопределенности субъективных ощущений, на основании которых прекращается ныряние.

Цель исследования. Выявление влияния некоторых психологических особенностей личности фридайвера на его предрасположенность к блэкаутам.

Методы исследования: 1. Опрос экспертов. 2. Наблюдение. 3. Анкетирование. 4. Тестирование. 5. Методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось среди спортсменов, участвующих в открытом чемпионате РГУФКСМиТ по нырянию в длину и статической задержке дыхания 12–14 апреля 2014 г. на базе УСЗК, а также среди спортсменов, участвующих в чемпионате России по нырянию в глубину 15–17 мая 2014 г. в Дахабе, Египет. В исследованиях приняли участие 100 спортсменов различной квалификации, из них 37 женщин и 63 мужчины.

Были выбраны два наиболее значимых психологических качества: степень склонности к риску и уровень тревожности спортсменов. Для оценки уровня склонности к риску был использован опросник А.Г. Шмелева. Измерение степени тревожности как свойства личности фридайвера имеет наибольшее значение, поскольку эта психологическая особенность во многом определяет поведение субъекта.

Для оценки уровня тревожности была применена методика Ч.Д. Спилберга (адаптированная Ю.Л. Ханиным), позволяющая дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние. С целью установления зависимостей между некоторыми психологическими особенностями личности фридайвера и его предрасположенностью к блэкаутам испытуемые указывали в анкете, как часто им приходилось терять сознание на тренировках или на соревнованиях. Коэффициенты корреляции были вычислены по трем соотношениям: уровень склонности к риску/потери сознания, уровень личностной тревожности/потери сознания, уровень ситуативной тревожности/потери сознания. Статистическая обработка данных проводилась с использованием коэффициента корреляции.

Обсуждение результатов. После обработки результатов исследования было установлено, что такая психологическая особенность личности фридайвера, как склонность к риску, не связана с вероятностью потери сознания во время ныряния с задержкой дыхания: $r < 0,60$ (табл. 1). Это может свидетельствовать о том, что склонность к риску как черта характера, не влияет на принятие решения о завершении дистанции.

Оценка человеком своего состояния является существенным компонентом самоконтроля – качества, имеющего во фридайвинге первостепенное значение. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени [4]. У высококвалифицированных фридайверов наблюдается парадоксальная ситуация: чем меньше у них ситуативная тревожность, тем чаще

случаются блэкауты ($r > 0,60$). У низкоквалифицированных фридайверов такой зависимости не обнаружено. По-видимому, во время ныряния некоторые высококвалифицированные фридайверы настолько расслабляются, что становятся невнимательны к своему состоянию. Следовательно, перед нырянием должен быть оптимальный, или желательный, уровень тревожности – так называемая «полезная тревожность».

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающих, отвечая на каждую из них определенной реакцией [4]. В исследовании было установлено, что чем выше степень личностной тревожности у высококвалифицированных фридайверов, тем реже случаи потери сознания ($r > 0,60$). У низкоквалифицированных фридайверов коэффициент корреляции близок к значению, когда связь между показателями считается достаточно сильной: $r = 0,573$. Таким образом, можно предположить, что личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки и самоуважения [4]. Во время ныряния с задержкой дыхания личная тревожность способствует осторожности и своевременному принятию решения о безопасном всплытии.

Выводы

1. Уровень склонности к риску не является определяющим фактором, с точки зрения его влияния на потерю сознания фридайверами ($r < 0,60$).

2. Чем меньше у высококвалифицированных фридайверов ситуативная тревожность, тем чаще случаются блэкауты ($r > 0,60$). У низкоквалифицированных фридайверов такой зависимости не обнаружено. Перед нырянием должен быть оптимальный, или желательный уровень тревожности – так называемая «полезная тревожность».

3. Во время ныряния с задержкой дыхания личная тревожность способствует осторожности и своевременному принятию решения о безопасном всплытии: чем выше степень личностной тревожности у высококвалифицированных фридайверов, тем реже случаи потери сознания ($r > 0,60$).

Литература

1. Молчанова Н. В. Гипоксические состояния при нырянии с задержкой дыхания / Н. В. Молчанова // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2010. – №3(18). – С. 22-25.
2. Молчанова Н. В. Факторы, провоцирующие возникновение потери сознания у спортсменов во время ныряния с задержкой дыхания // Н. В. Молчанова // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2011. – №1 (20). – С. 15-16.
3. Молчанова Н. В. Основы ныряния с задержкой дыхания: учебно-метод. пособие по фридайвингу / Н. В. Молчанова. – М.: Саттва, Профиль, 2011. – 144 с.
4. Тест исследование тревожности (опросник Спилберга) [Электронный ресурс]. – URL: <http://onlinetestpad.com/ru-ru/TestView/Test-issledovanie-trevozhnosti-oprosnik-Spilberga-714/Default.aspx>. – (Дата обращения: 20.10.2014).
5. Статистика и обработка данных в психологии [Электронный ресурс]. – URL: <http://psyfactor.org/lib/stat3.htm>. – (Дата обращения: 20.10.2014).

