

ИССЛЕДОВАНИЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ К БОЛЕВОМУ ФИНИШНОМУ СИНДРОМУ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ



ПРОХОРОВА

Варвара Александровна

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

PROKHOROVA Varvara

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

СОПОВ

Владимир Федорович

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва
Профессор кафедры психологии, кандидат психологических наук

SOPOV Vladimir

Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism (GTSOLIFK), Moscow
Professor, Department of Psychology, Ph.D.

Ключевые слова: лыжник-гонщик, болевой финишный синдром.

Аннотация. В статье представлены результаты исследования психологических свойств личности лыжников-гонщиков положительно переносящих болевой финишный синдром. Многие спортсмены испытывают дискомфорт во время тренировочного и соревновательного периода. И не знают, как с этим бороться. В настоящее время проблема болевого финишного синдрома в спорте все чаще встречается у спортсменов разного уровня подготовленности.

STUDY OF THE SENSITIVITY TO PAINFUL FINISH SYNDROME FOR CROSS COUNTRY SKIERS OF HIGH QUALIFICATION

Keywords: cross country skiers, finishing pain syndrome.

Abstract. The authors publish the results of the study of psychological personality traits of skiers, which carry positively a finish pain syndrome.

Many athletes experience discomfort during training and competition period. And they do not know how to deal with it. Currently, the problem of pain finish syndrome in the sport is increasingly common in athletes of different levels of preparedness.

The purpose of the study is, to identify types of individual psychological characteristics of skiers, stable and unstable to the painful syndrome of the finish and the development of psychological training increase the pain threshold of sustainability.

The studies were conducted in 2011-2014. in three phases on the All-Russian level competitions. The study involved skiers – racers high sports qualification.

Results of the study:

1. The theoretical analysis showed that pain is a characteristic emotional states that occur during training and competition of athletes and hinder the full manifestation of sporting opportunities. In this picture there is an alarm – a response to pain or fear of possible pain. Waiting for pain is a primitive form of the emotion of fear.
2. Empirical studies showed that athletes with specific individual – psychological characteristics of personality show better resistance to pain during training and competitive process. Namely: the sanguine temperament – 80%, phlegmatic – 20%; personality traits of Cattell test – intelligence, openness and sociability; motivation – the optimum, psychological state – hope for success ..
3. We have developed psychological training, which includes the tasks to be performed by the athlete to increase resistance to the painful syndrome of the finish.

Целью исследования послужило выявление типов индивидуально-психологических особенностей лыжников-гонщиков, устойчивых и неустойчивых к болевому финишному синдрому и разработка психологического тренинга повышения порога болевой устойчивости.

Исследования проводились в 2011–2014 гг. в три этапа на соревнованиях всероссийского уровня. В исследовании принимали участие лыжники-гонщики высокой спортивной квалификации.

Результаты проведенного исследования:

1. Теоретический анализ выявил, что болевые ощущения представляют собой характерные эмоциональные состояния, которые возникают во время тренировок и соревнований у спортсменов и препятствуют проявлению в полной мере спортивных возможностей. При этом картина возникающей тревоги – это ответ на боль или на боязнь возможной боли. Ожидание боли является примитивной формой эмоции страха.

2. Проведенное эмпирическое исследование показало, что спортсмены с определенными индивидуально-психологическими свойствами личности показывают лучшую устойчивость к болевым ощущениям во время тренировочного и соревновательного процесса. А именно: темперамент сангвиник – 80%; флегматик – 20%; свойства личности по тесту Кеттелла – сообразительность, открытость, общительность; мотивация – оптимальная; психологическое состояние – надежда на успех.

Актуальность темы исследования. Одной из психологических проблем циклических видов спорта является болевой финишный синдром, возникающий на пике максимального утомления при прохождении дистанции. Его причинами возникновения являются предыдущий негативный

опыт переживаний, острое переутомление, страх боли и смерти, жалость к себе, нехватка энергии, одеревенение и тяжесть мышц, желание все бросить, не бороться. Многие спортсмены испытывают дискомфорт во время тренировочного и соревновательного периодов. И не знают, как с этим бороться. В настоящее время проблема болевого финишного синдрома в спорте все чаще встречается у спортсменов разного уровня подготовленности. Мы считаем, что психологические особенности спортсменов влияют на переносимость ими болевого финишного синдрома на соревнованиях и тренировках.

Цель исследования: выявить индивидуально-психологические особенности лыжников-гонщиков, устойчивых и неустойчивых к болевому финишному синдрому.

Методика и организация исследования. Исследования проводились в 2011–2014 гг. в три этапа на соревнованиях Всероссийского уровня. В исследовании принимали участие лыжники-гонщики высокой спортивной квалификации (КМС, МС) в количестве 20 человек. Возраст лыжников-гонщиков – 18-25 лет.

Методы исследования: анализ литературы, психодиагностика, анкетирование, математическая обработка.

Психологические тесты: тест Белова, тест Кеттелла, опросник МСД Е.А. Калинина, тест-опросник Спилбергера-Сопова, тест Люшера, анкета на выявление БФС, разработанная авторами.

Обсуждение результатов исследования. Болевой Финишный синдром (БФС) – интенсивное переживание комплекса ощущений физиологического (одеревенение конечностей, боль в мышцах, спазмы желудка и горла, тошнота, потеря сознания) и психологического (равнодушие,

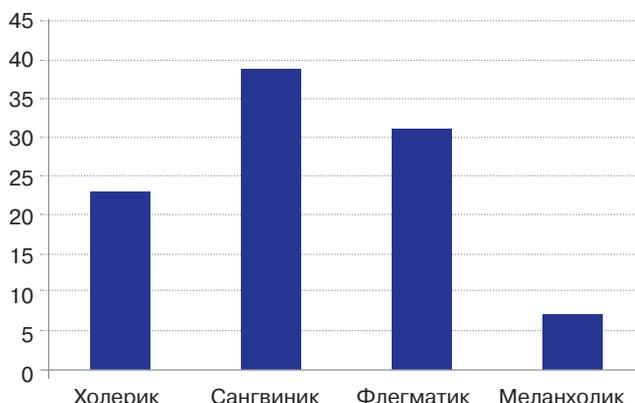


Рис. 1. Типы темперамента исследуемых спортсменов

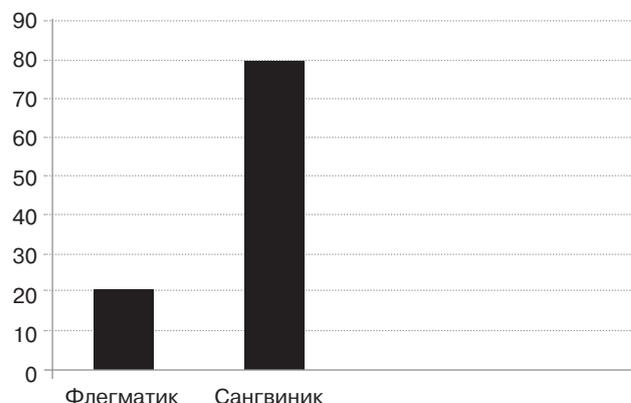


Рис. 2. Типы темперамента среди спортсменов с положительной переносимостью БФС

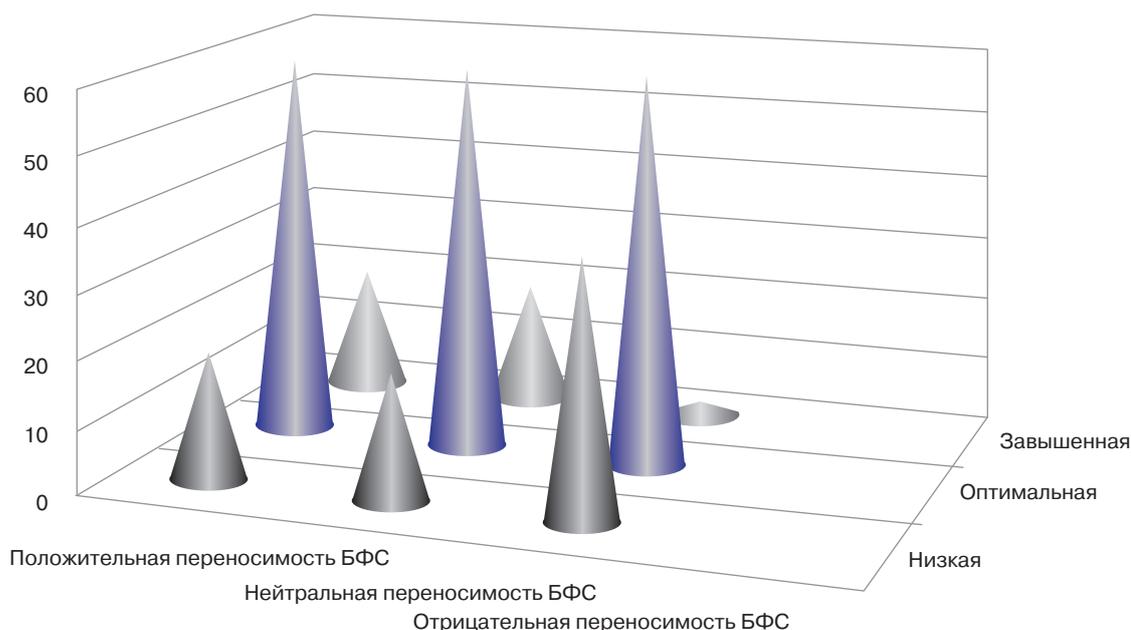


Рис. 3. Мотивы спортивной деятельности

апатия, опустошение, мысли об отдыхе на дистанции, жалость к себе, страх смерти) свойства, возникающих на финишной части спортивной деятельности, причем не только на соревнованиях, но и на тренировках (Сопов В. Ф.).

«Боль уходит. Она может длиться минуту, час, день или даже год. Но рано или поздно она уйдет. Если же я перестану бороться, то это чувство останется у меня на всю жизнь (Л. Армстронг)».

Таким образом, у большинства спортсменов есть страх к болевым ощущениям, возникающим в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Наша задача – найти способы наилучшего преодоления этих ощущений спортсменами. Это будет способствовать достижению ими наивысших результатов (рис. 1, 2, 3, 4).

Из исследования видно, что из числа испытуемых 39% – сангвиники, 31% – флегматики, 23% – холерики, 7% – меланхолики.

На рис. 2 представлены результаты по тесту А. Белова, проведенного среди спортсменов с положительной переносимостью болевого финишного синдрома.

Данное исследование показывает, что среди спортсменов с положительной переносимостью БФС 80% – сангвиники, 20% – флегматики.

Результаты теста на выявление Мотивов спортивной деятельности Е. А. Калинина.

Результаты данного исследования показывают, что у 60% спортсменов с положительным отношением к БФС мотивация была оптимальной, у 20% – завышенной, у 20% – пониженной.

У спортсменов с нейтральной переносимостью БФС: 66% – с оптимальной мотивацией, 34% – с пониженной мотивацией. У спортсменов с отрицательной переносимостью БФС: 60% – с оптимальной мотивацией, 40% – с пониженной.

На рис. 4 представлены результаты методики исследования текущего состояния спортсмена с помощью теста Спилбергера-Сопова и теста М. Люшера.

По результатам данной методики видно, что 30% спортсменов находились в состоянии «надежда на успех», 24% – в состоянии «беспокойство», 15% – в состоянии «жажда деятельности», 15% – в состоянии низкая целеустремленность, 8% – в состоянии «страх, ожидание провала», 8% – в состоянии «беспечность».

По тесту Кеттелла были выявлены такие факторы как: открытость, общительность (А), общительность (В), хитрость, расчетливость (N), упрямство (L), тревога (F1), которые преобладают над остальными.

Выводы и практические рекомендации:

1. Теоретический анализ показал, что болевые ощущения представляют собой характерные эмоциональные состояния, которые возникают во время тренировок и соревнований у спортсменов и препятствуют проявлению спортивных возможностей в полной мере.

2. Проведенное эмпирическое исследование показывает, что спортсмены с определенными индивидуально-психологическими свойствами личности показывают лучшую устойчивость к

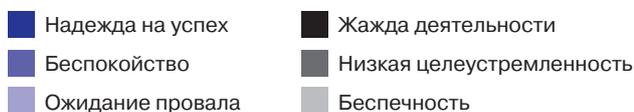
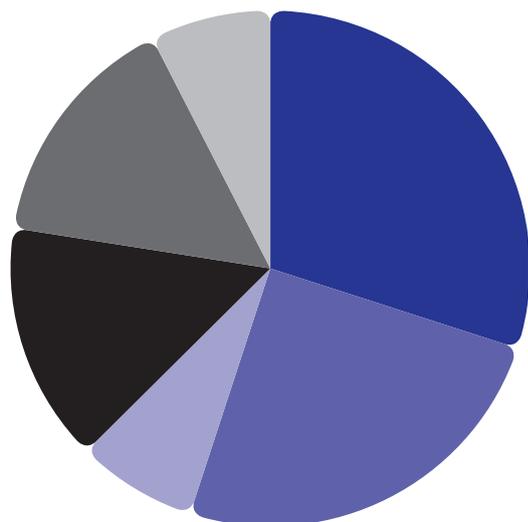


Рис. 4. Текущее состояние спортсмена

болевым ощущениям во время тренировочного и соревновательного процессов. А именно: темперамент сангвиник – 80%, флегматик – 20%; свойства личности по тесту Кеттелла – сообразительность, открытость, общительность; мотивация – оптимальная, психологическое состояние – надежда на успех.

3. Значительного эффекта добиваются спортсмены, хорошо освоившие навыки аутотренинга. Правильно построив формулы самовнушения, нацеленные на решение конкретных задач тренировочного процесса, спортсмен становится

способен управлять собой в необходимых пределах.

5. Большое значение имеет предстартовая настройка спортсмена, хорошо отлаженная система физической и психологической частей, с элементами аутотренинга. Если физическая разминка готовит организм и его системы, то психологическая включает психику, выводит ее на необходимый уровень возбуждения, создает условия для эффективной реализации в экстремальных условиях разработанной программы соревновательной борьбы через вхождение в «оптимальное боевое состояние».

Литература

1. Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте : учебное пособие / В. Ф. Сопов. – М., 2010. – С. 32.
2. Сопов В. Ф. Трехмерная функциональная модель психических состояний спортсмена / В. Ф. Сопов // Теория и практика физической культуры. – 2010. – №2. – С. 5-7.
3. Сопов В. Ф. Актуальные отрезки спортивной деятельности, как объекта целеположения при I формировании доминантных психических состояний / В. Ф. Сопов // Спортсмен как субъект деятельности: материалы Всероссийского симпозиума. – Омск. – 2010. – С. 24-25.
4. Байковский Ю. В. Психология альпинистских групп : моногр. / Ю. В. Байковский. – Элиста : Джангар, 1992. – 136 с.
5. Байковский Ю. В. Комплексная оценка психоэнергетических резервов жизнеобеспечения и готовности спортсменов к соревнованиям в горных видах спорта / Ю. В. Байковский // Экстремальная деятельность человека : тез. докл. IV междунар. науч.-практ. конф. / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2008. – С. 38-42.

