

ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ- СКАЛОЛАЗОВ



СЫРОЕЖИНА

Елена Вячеславовна

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва
начальник Научно-организационного управления,
тел. 8-499-166-54-71

SYROEZHINA Elena

Russia State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow
Head of the Scientific and Organizational Department,
tel. 8-499-166-54-81

Ключевые слова: скалолазание, спортсмены-скалолазы, стрессоустойчивость, спортивная подготовка, индивидуально-психологические особенности, тип темперамента.

Аннотация. Анализируются индивидуально-психологические особенности спортсменов-скалолазов в различных дисциплинах и основные негативные стресс-факторы соревновательной деятельности.

INDIVIDUAL-PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF SPORTSMEN-SCALOLAZES

Keywords: rock climbing, athletes-climbers, stress resistance, sports training, individual psychological characteristics, type of temperament.

Abstract. Individual psychological characteristics of climbers in various disciplines and main negative stress factors of competitive activity are analyzed.

Актуальность. В настоящее время, несмотря на имеющиеся публикации по спортивной подготовке в скалолазании [1, 2, 3, 4, 5] существует проблема в психологической подготовленности спортсменов-скалолазов к соревновательной деятельности. Для формирования эффективной психологической подготовки спортсменов-скалолазов необходим поиск новых методик, разработанных с учетом индивидуально-психологических особенностей спортсменов, специализирующихся в таких дисциплинах в скалолазании, как «скорость», «трудность», «боулдеринг» и многоборье.

Цель исследования – выявить индивидуально-психологические особенности спортсменов-скалолазов различной спортивной квалификации.

Методы исследования:

1. Анализ научной и научно-методической литературы.

2. Методы психодиагностики:
– стресс-факторы спортивной деятельности (р. Фрестер, адаптация А.Н. Романина);
– определение типа темперамента (ЕРІ – опросник Айзенка 57 вопросов).

Эмпирическая база исследования. В исследовании приняли участие 67 человек, 43 мужчины и 24 женщины. Возраст испытуемых от 14 до 30 лет. Стаж занятий соревновательной деятельностью в скалолазании от 3 до 20 лет. Спортивная квалификация: I разряд – 22 чел.; КМС 27 – чел.; МС – 12 чел.; МСМК 6 – чел.

Результаты исследования показали, что при определении типов темперамента в группе мужчин (Рисунок 1) в дисциплине «скорость» преобладают такие типы как «сангвиник» и «флегматик» по 43%, где $n=43$. Тип темперамента «холерик» всего 14%, что не подтвердило общепринятого предположения, что в данной

дисциплине основная часть спортсменов может иметь тип темперамента «холерик». В дисциплине «боулдеринг», преобладающий тип темперамента – «флегматик» (50%), «сангвиник» и «меланхолик» по 25%, в меньшей мере – «холерик» всего 12,5%. В многоборье снова наблюдается преобладание типа темперамента «сангвиник» – 50%, «холерик» и «меланхолик» по 25 %, отсутствует такой тип темперамента как «флегматик». В группе «несколько дисциплин» преобладает тип темперамента «сангвиник» – 45%, «холерик» и «флегматик» по 27%.

Результаты в женской группе, где n=24, значительно отличаются от мужской группы (Рисунок 2). В дисциплине «скорость» преобладают такие типы как «сангвиник» и «холерик» – по 33%, Тип темперамента «флегматик» и «меланхолик» – по

17%. В дисциплине «трудность» преобладание типов темперамента «флегматик» и «меланхолик» – по 33%, в меньшей степени «холерик» и «сангвиник» – по 17%. В дисциплине «боулдеринг» у женщин заметно преобладает тип темперамента «флегматик» – 67%, в меньшей мере «холерик» – всего 33%, «сангвиник» и «меланхолик» в данной группе отсутствуют. В многоборье снова наблюдается преобладание типа темперамента «сангвиник» (45%), «холерик» и «флегматик» по 27%, отсутствует такой тип темперамента как «меланхолик». В группе, где участницы выступают в нескольких дисциплинах, были получены следующие результаты: тип темперамента «сангвиник» и «меланхолик» – по 33%, тип темперамента «холерик» и «флегматик» – по 17%.

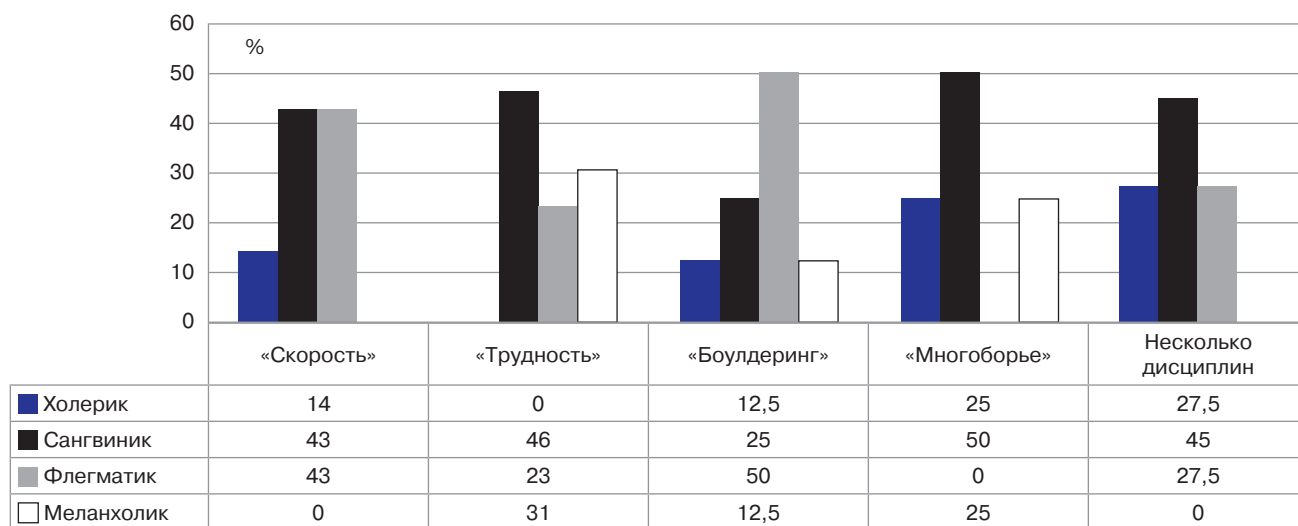


Рисунок 1 – Типы темперамента у спортсменов-скалолазов (мужчины)

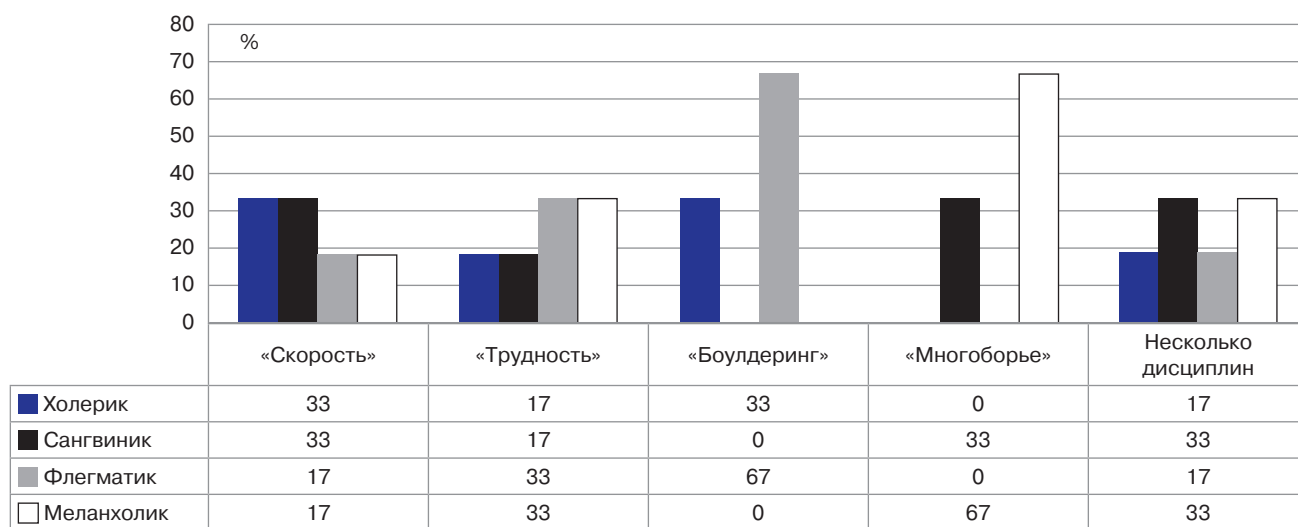


Рисунок 2 – Типы темперамента у спортсменов-скалолазов (женщины)

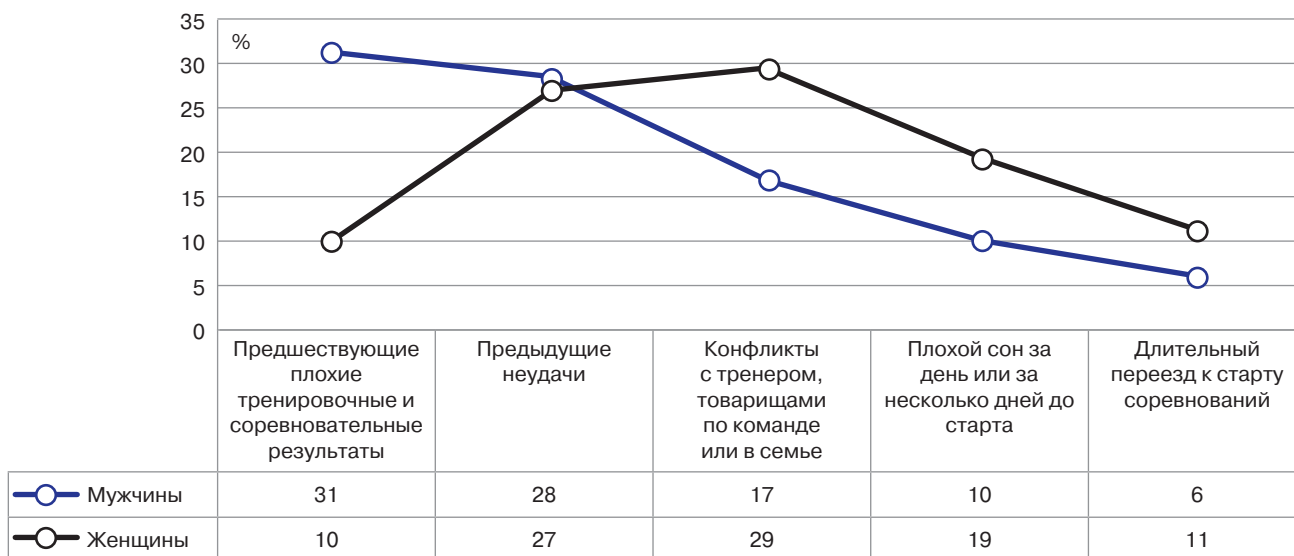


Рисунок 3 – Основные предсоревновательные стресс-факторы спортивной деятельности, выбранные спортсменами-скалолазами при опросе

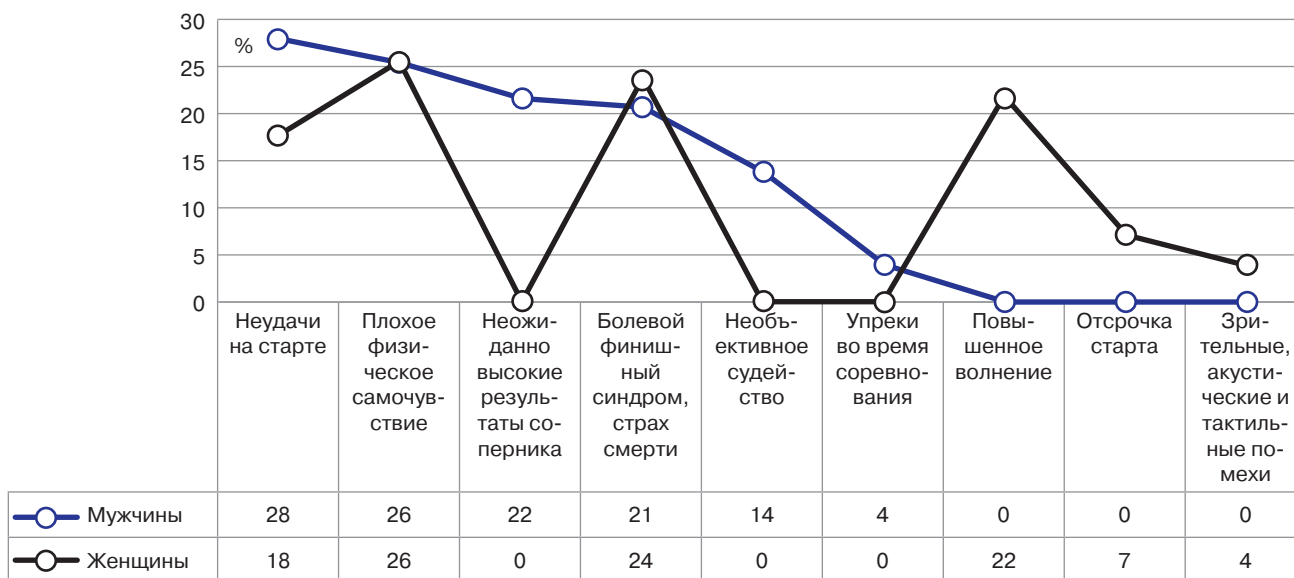


Рисунок 4 – Основные соревновательные стресс-факторы спортивной деятельности, выбранные спортсменами-скалолазами при опросе

По результатам проведенного тестирования (Стресс-факторы спортивной деятельности (Р. Фрестер, адаптация А.Н. Романина)) были выявлены наиболее выраженные стресс-факторы, на которые спортсмены давали отрицательную реакцию (Рисунки 3, 4).

Выводы:

1. В полученных результатах не прослеживается четкой взаимосвязи с типом темпераментов спортсменов-скалолазов и выбранной ими дисциплине скалолазания. Но выявление типа темперамента поможет в индивидуальной работе со спортсменом-скалолазом, учитывая все индивидуальные особенности спортсменов.

2. Выявлены наиболее выраженные стресс-факторы, на которые спортсмены давали отрицательную реакцию (Рисунки 3, 4). Замечено, что стресс-факторы у мужчин и женщин несколько отличаются. У мужчин стресс-факторы имеют в большей степени внешние объективные причины (предшествующие плохие тренировочные и соревновательные результаты, предыдущие неудачи, неудачи на старте, неожиданно высокие результаты соперника), у женщин негативную реакцию в первую очередь вызвали субъективные причины (плохое физическое самочувствие, болевой финишный синдром, страх смерти, повышенное волнение).

Литература

1. 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.
2. Бусыгина, И.С. Внутрличностные ресурсы стрессоустойчивости личности. [Текст] / Инна Сергеевна Бусыгина // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. – 2013. – №2. – С. 93-97.
3. Гант, Е.Е. Психическая работоспособность скалолазов в экстремальных условиях спортивной деятельности / Гант Е.Е. // 8 Международная научно-практическая конференция психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения», 5-7 июня 2012 г.: материалы / М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Межрегион. обществ. орг. «Сообщество психологов спорта и физ. культуры». – М., 2012. – С. 73-76.
4. Пиратинская, М.А. Выведение спортсмена-скалолаза высшего уровня на пик психологической готовности к ответственным соревнованиям / М.А. Пиратинская, А.Е. Пиратинский, В.Р. Малкин // 1 Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы подготовки специалистов по горным видам спорта», 9-10 дек. 2005 г.: тез. докл. / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2005. – Ч. 2: Практика альпинист. деятельности. – С. 46-47.

Literature

1. Baikovskiy, Yu. V. Complex estimation of psychoenergetic reserves of life support and readiness of athletes for competitions in mountain sports / Yu. V. Baikovskiy // Extreme activity of a person: Tez. doc. IV Intern. scientific-practical conference. / Ros. state. un-t fiz. culture, sport and tourism. – M., 2008. – P. 38-42.
2. Busygina, I.S. Intrapersonal resources of a person's stress resistance. [Text] / Inna Sergeevna Busygina // Bulletin of the South Ural State University. Series: Psychology. – 2013. – №2. – С. 93-97.
3. Gant, E.E. Mental efficiency of climbers in extreme conditions of sports activity / Gant E.E. // 8 International scientific-practical conference of psychologists of physical culture and sports «Rudikovskie readings», June 5-7, 2012: materials / sports, tourism and youth. policy of the Russian Federation, Ros. state. University of Physical Culture, Sports and Tourism, Mezhhregion. societies. org. «Community of Sports Psychologists and Phys. Culture». – M., 2012. – P. 73-76.
4. Piratinskaya, M.A. Exclusion of a top-level climber at the peak of psychological readiness for responsible competitions / M.A. Piratinskaya, A.E. Piratinsky, V.R. Malkin // 1 International Scientific and Practical Conference «Actual problems of training specialists in mountain sports», 9-10 December. 2005: theses. doc. / Ros. state. un-t fiz. culture, sport and tourism. – M., 2005. – Part 2: Practice mountaineer. activities. – P. 46-47.

