

# ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ЕДИНОБОРЦЕВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ



*Романина Е.В. – кандидат психологических наук, профессор кафедры психологии РГУФКСМиТ*



*Наконецкая Л.Е. – аспирант кафедры психологии РГУФКСМиТ (nle13@mail.ru)*

**Ключевые слова:** акцентуация, индивидуализация, подготовка, личность, скорость реакции, саморегуляция, психомоторные показатели.

**Keywords:** accentuation, individualization, training, personality, reaction rate, selfregulation, psychomotor performance.

**Резюме.** В статье рассматриваются индивидуальные свойства личности и гендерные особенности спортсменов борцов тхэквондо. Описаны взаимосвязи между акцентуациями характера и психомоторными компонентами деятельности.

**Summary.** In the article describes the personality profile in the badminton player and interconnection between the accentuation of character and psychomotor indexes.

В рамках психологической подготовки необходимо максимально использовать индивидуальные особенности спортсменов. Особенно те особенности, которые определяют ее результативность и эффективность, они же и формируют индивидуальный стиль соревновательной деятельности. Индивидуальный уровень развития физических и психических качеств – есть по сути выражение специальных способностей. В спортивных единоборствах проявляются многообразные двигательные способности, а их сочетание во многом определяется спецификой нейродинамических (свойства нервной системы) и психологических (особенности личности) особенностей конкретного спортсмена.

Тхэквондо как вид единоборства предъявляет высокие требования к оперативному мышлению спортсменов, скоростное передвижение при ударах, тактическое разнообразие, непредсказуемость действий быстрая оценка ситуации и принятие решения об изменении или ведении определенной тактики, стратегии. Правильное решение, но принятое с опозданием, становится ошибочным. (Родионов А.В.)

Важно не просто изучение индивидуальных особенностей спортсменов, но и выявление ресурсного потенциала, того, что дает несомненное преимущество перед противником. Соревновательная борьба является сильным стресс-фактором, который зачастую блокирует возможности спортсменов, в результате они не показывают тех результатов, которые демонстрируют в тренировочном процессе.

**Методы исследования:** компьютерное тестирование с помощью программы «УПДК МК», методика изучения акцентуаций личности К.Леонгарда (модификация С.Шмишека), шкала самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина.

В исследовании приняли участие спортсмены тхэквондо (ВТФ) (всего 43, девушки 17, юноши 26), спортивная квалификация МС и МСМК.

## **Результаты.**

Деятельность спортсмена проходит в экстремальных условиях в силу воздействия факторов перцептивного характера (необходимость быстро воспринимать ситуацию, следить за действиями противника); психомотор-

Таблица 1

**Показатели скорости реакции и точности реагирования у спортсменов и спортсменок**

контингент	РДО (из 30)			Простая реакция м/с	Реакция выбора из двух альтернатив		Реакция выбора из двух альтернатив в ситуации стресса		Реакция выбора из трех альтернатив	
	запаздывающие реакции	опережающие реакции	точные реакции		скорость м/с	ошибки	скорость м/с	ошибки	скорость м/с	ошибки
ТХЭКВОНДИСТКИ	10±1,1	7±0,7	13±0,6	0,276±0,01	0,355±0,011	0,7±0,2	0,340±0,013	1,9±0,4	0,428±0,015	1,9±0,4
ТХЭКВОНДИСТЫ	6,3±0,6	5,5±0,5	18,2±0,6	0,278±0,01	0,374±0,013	1,2±0,02	0,356±0,013	1,6±0,02	0,426±0,011	1,5±0,2

ного характера (необходимость быстро реагировать на изменение ситуации, выполнять сложные технические приемы); интеллектуального характера (необходимость выбирать оптимальные тактические решения); эмоционального характера (необходимость сохранять устойчивость психических процессов в условиях действия различного рода помех). Показатели психических функций в своей динамике могут помочь диагностировать как специальную тренированность, так и готовность спортсмена: чем тренированней спортсмен, тем выше уровень специфических для данной деятельности психических качеств. В тхэквондо тренированность выражается в адаптации к нагрузкам и в повышении уровня, прежде всего, перцептивных и сенсомоторных качеств.

Следовательно, наиболее значимыми показателями эффективности деятельности будут простая реакция, реакция выбора, реакция на движение. Причем, поскольку ситуация соревнования является стрессовой ситуацией, значимым показателем является стрессоустойчивость.

В среднем по всем спортсменам наблюдается уравновешенная нервная система, хотя девушкам более характерна тенденция к преобладанию процессов торможения что может говорить о самообладании, сдержанности и хладнокровии. Неуравновешенность за счет преобладания торможения над возбуждением обуславливает осторожность, сдержанность и выдержку в поведении, исключается азарт и риск. На первом месте спокойствие и осторожность.

Юноши обладают уравновешенной нервной системой и наиболее развитой способностью антиципации, скорость простой реакции у них между тем ниже. Скорость реакции выбора из двух альтернатив гораздо ниже чем у женщин, причем они совершают больше ошибок. В экстремальной ситуации свойственно

сокращение скорости принятия решения при выборе из двух альтернатив, причем ошибочность девушек значительно выше.

При усложнении когнитивной составляющей (реакция выбора из трех альтернатив) юноши реагируют быстрее и точнее чем девушки.

Сравнивая скоростные показатели психофизиологических реакций у спортсменов и спортсменок квалификации МС и МСМК (Таблица 2), было замечено, что все показатели с ростом мастерства улучшаются, скорость сокращается, показатели точности повышаются, а ошибочность снижается. Причем реакции становятся более концентрированными, с меньшим разбросом значений.

В таблице видно, что скоростные показатели спортсменов и спортсменок в простой реакции и реакции выбора одной квалификации более близки по значениям. При усложнении когнитивной составляющей (выбор из трех альтернатив) показатели девушек квалификации МСМК близки по значениям к мужским квалификации МС. Так же видно что значения у МС в скорости реакции из трех альтернатив выше чем у МСМК, чтобы осуществить выбор и реализацию тактического решения быстро и эффективно важно не расплываться на несколько вариантов, достаточно двух. Показатели стрессоустойчивости у спортсменов и спортсменок квалификации МСМК значительно выше. По точностным показателям (РДО) значения независимо от квалификации более близки по гендерному основанию.

С. Н. Морозюк [3] указывает, что у личности с акцентуированными чертами характера очень низкий порог чувствительности к определенным стимулам среды. При этом акцентуация, имеющая социально-позитивную направленность, в большинстве случаев становится психологически профессионально важным качеством, помогающим добиться успеха в деятельности, именно такие акцен-

Таблица 2

## Показатели скорости реакции и точности реагирования у спортсменов и спортсменок различной квалификации

контингент	РДО (из 30)			Простая реакция м/с	Реакция выбора из двух альтернатив		Реакция выбора из двух альтернатив в ситуации стресса		Реакция выбора из трех альтернатив	
	запаздывающие реакции	опережающие реакции	точные реакции		скорость м/с	ошибки	скорость м/с	ошибки	скорость м/с	ошибки
МС девушки (13 чел)	12,3± 3,3	5,8± 1,1	12,0± 2,4	0,288± 0,02	0,375± 0,018	0,8± 0,3	0,346± 0,029	1,0± 0,4	0,461± 0,018	2,3± 1,4
МСМК девушки (4 чел)	9,5± 1,2	7,2± 0,8	13,3± 1,2	0,273± 0,010	0,351± 0,013	0,7± 0,2	0,339± 0,015	2,1± 0,4	0,421± 0,017	1,8± 0,4
МС юноши (17 чел)	6,3± 0,8	5,7± 0,6	18,0± 0,8	0,280± 0,011	0,375± 0,017	1,2± 0,2	0,363± 0,016	1,3± 0,2	0,424± 0,014	1,5± 0,3
МСМК юноши (9 чел)	6,1± 0,9	5,1± 0,5	18,5± 0,9	0,275± 0,015	0,372± 0,019	1,1± 0,2	0,341± 0,024	2,1± 0,5	0,430± 0,016	1,5± 0,4

туации являются главными детерминантами профессиональных достижений [1].

Выраженные акцентуации в группе гипертимность и демонстративность, причем наиболее выражены среди юношей, спортсменам и спортсменкам свойственна демонстративность поведения, артистизм, стремление к лидерству, эмоциональная лабильность.

Профиль по выраженным акцентуациям среди девушек более разнообразен. Для них так же характерны: экзальтированность, эмотивность, циклотимность и застревание. Им свойственна способность восторгаться, восхищаться, контактность, активность. У юношей эти акцентуации не наблюдаются вовсе, либо выражены гораздо слабее. Что подтверждает

большую эмоциональность и зависимость от внешних поощрений у девушек.

В обеих группах отсутствуют признаки слабости волевых усилий, подавленности настроения, медлительности (дистимный тип).

С. Н. Морозюк так же указывает на то, что «... личность с акцентуированными чертами характера как жесткими программами поведения обладает меньшими адаптивными возможностями» [3].

Адаптивные возможности взаимосвязаны с уровнем тревоги, поэтому целостная картина индивидуальных гендерных профилей в тхэквондо невозможна без данных о тревожности.

Исследование показало наличие высокого уровня тревожности среди девушек

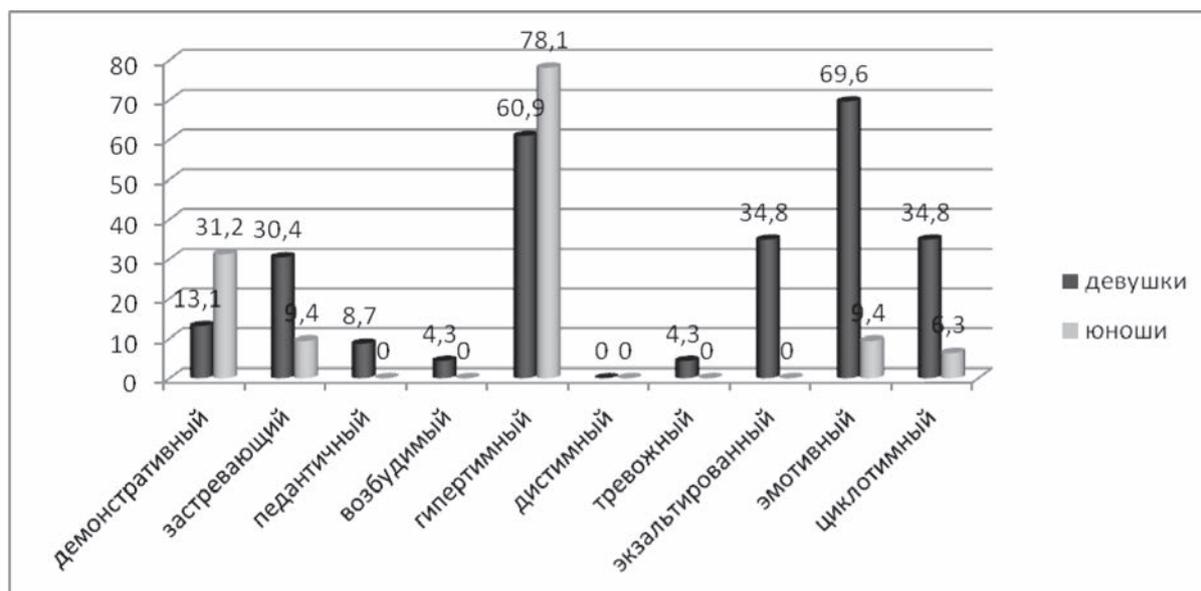


Диаграмма 1. Выраженность акцентуаций в группах спортсменов и спортсменок

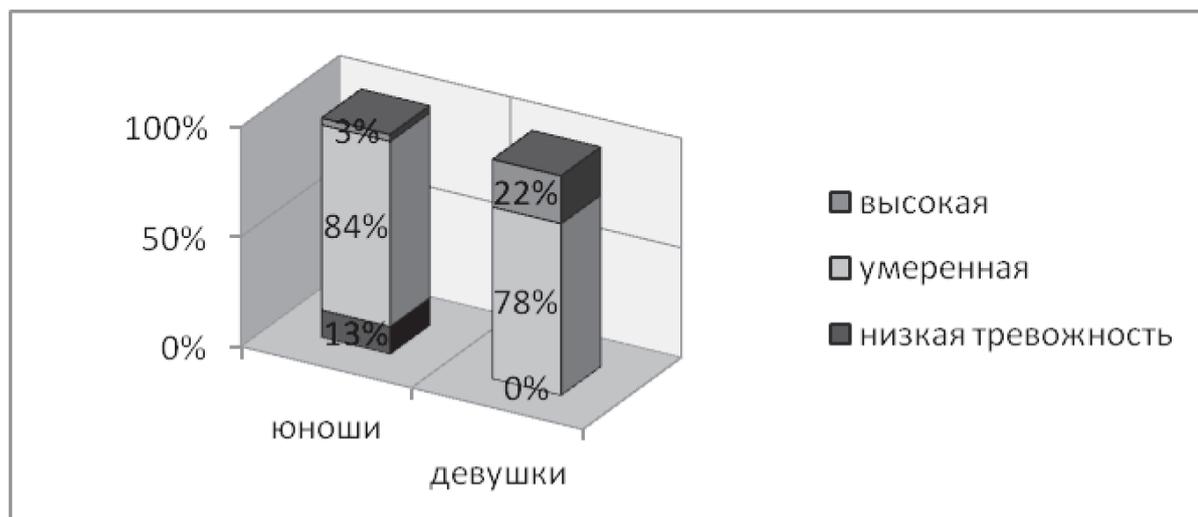


Диаграмма 2. **Выраженность уровней тревожности у спортсменов и спортсменок.**

(22%) и так же у юношей (3%). У большей части спортсменов обоих полов умеренный уровень тревоги, они адекватно воспринимают стрессовые ситуации для них характерно спокойное состояние. Возникновение состояния тревоги может наблюдаться лишь в особо важных и лично значимых ситуациях. Низких показателей личностной тревожности у девушек не наблюдается вовсе, их состояние характеризуется активностью и не требует дополнительной мотивации.

Для выявления параметров определяющих эффективность спортсмена данные психофизиологических показателей были сопоставлены с рейтингом спортсменов ВТФ, первую группу составили спортсмены с рей-

тингом выше 10 (от 10 до 30), вторую меньше 10 (от 9 до 2,7). Данные в таблицы 3.

Тенденция в более быстром и точном реагировании явно преобладает у спортсменов с высоким рейтингом, как у спортсменов, так и у спортсменок, причем в скоростных показателях простой реакции значения ближе у спортсменов одной группы, но разного пола. Можно сделать вывод, что ресурс, который им позволяет успешно выступать, связан с максимально быстрым выбором и более двух вариантов наиболее верного приема. Причем это совершенно не характеризует спортсменов, в реакции выбора их трех альтернатив у мужчин показатели идентичные, спортсменки с высокой квалификацией реа-

Таблица 3

**Сравнение психофизиологических показателей спортсменов с высоким рейтингом и низким**

контингент	РДО (из 30)			Простая реакция м/с	Реакция выбора из двух альтернатив		Реакция выбора из двух альтернатив в ситуации стресса		Реакция выбора из трех альтернатив	
	запаздывающие реакции	опережающие реакции	точные реакции		скорость м/с	ошибки	скорость м/с	ошибки	скорость м/с	ошибки
девушки высокий рейтинг <10	9,5± 1,6	6,8± 0,9	13,8± 1,6	0,272± 0,011	0,347± 0,014	0,6± 0,1	0,325± 0,014	1,4± 0,4	0,417± 0,016	1,8± 0,6
девушки низкий рейтинг >10	10,0± 1,1	7,5± 1,7	12,5± 1,3	0,286± 0,023	0,363± 0,024	0,3± 0,2	0,355± 0,017	2,0± 0,5	0,462± 0,042	1,3± 0,6
юноши высокий рейтинг <10	6,4± 0,8	5,0± 0,5	18,5± 0,8	0,277± 0,012	0,368± 0,018	1,1± 0,2	0,351± 0,017	1,7± 0,3	0,426± 0,015	1,5± 0,3
юноши низкий рейтинг >10	5,9± 1,0	6,6± 0,9	17,5± 1,1	0,283± 0,016	0,387± 0,018	1,3± 0,4	0,370± 0,023	1,4± 0,3	0,426± 0,017	1,5± 0,4

гируют значительно быстрее. Спортсменки с высоким рейтингом более стрессоустойчивы, с меньшим разбросом значений. По точностным показателям в РДО гендерная тенденция более точных реакций у спортсменов сохраняется, однако значения более точные – характерны для высокого рейтинга.

По акцентуациям, спортсменам с высоким рейтингом характерна выраженность гипертимности (85 %), демонстративности (20%), застревание (15%). Спортсменкам же эмотивность (76,9 %), гипертимность (76,9), застревание (46,2%), циклотимности (30,8%), причем дистимность и возбудимость не наблюдается ни в одной из групп. Следовательно, спортсмены с высоким рейтингом обладают большим самоконтролем и стабильностью настроения.

### Выводы.

- Разработана и апробирована методика комплексного обследования спортсменов, позволяющая исследовать показатели психомоторного и личностного характера.

- Описаны гендерные особенности спортсменов и спортсменок по нейродинамическим и психологическим особенностям. Результаты подтверждают необходимость различного подхода в работе со спортсменами и спортсменками.

- Выявлены различия в скоростных и точностных показателях психофизиологических реакций у спортсменов различной квалификации.

- Описаны особенности спортсменов с высоким рейтингом по исследуемым показателям с точки зрения гендерного подхода.

### Литература.

1. Акмеология: Учебное пособие / А. Деркач, В. Зазыкин. – СПб.: Питер, 2003. – 256 с. Стр37
2. Психодиагностика спортивных способностей / Родионов А. В. – М.: ФиС, 1973. – 216 с. С.15
3. Морозюк С.Н. Саногенная рефлексия, акцентуации характера и эффективность учебной деятельности. М., «Штыкова М. А.», 2000. – 265 с.

