

# ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В МИНИ-ФУТБОЛЕ



*Наконецная Людмила  
Евгеньевна –  
преподаватель кафедры  
психологии РГУФКСМиТ*



*Романина Елена  
Васильевна –  
к.псх.н., профессор  
кафедры психологии  
РГУФКСМиТ*

**Ключевые слова:** женский спорт, мини-футбол, темперамент.

**Keywords:** women's sports, futsal, temperament.

**Резюме.** В статье представлены результаты исследования особенностей личности спортсменок по психодинамическим, психомоторным и особенностям регуляторной сферы. Выявлены значимые взаимосвязи между особенностями личности спортсменок высокой квалификации.

**Summary.** The article describes the results of the study of personality characteristics of sportswomen: temperament, psychomotor features and regulation. The article describes the personality in futsal and interconnection between the accentuation of character and psychomotor indexes.

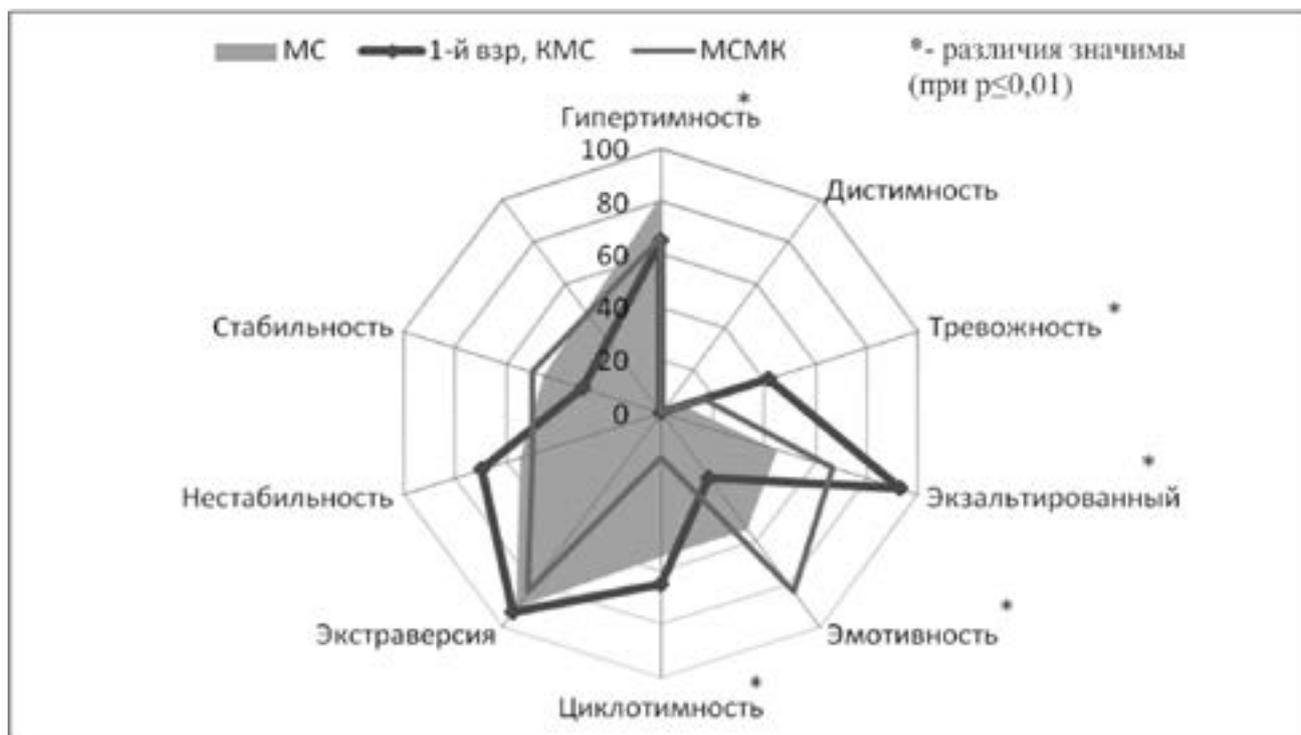
**Актуальность исследования.** В психологической подготовке важно учитывать всю совокупность влияний факторов, тех, которые являются неизменными (особенности нервной системы, темперамент) и тех, которые способствуют повышению надежности и эффективности спортсмена (регуляторная сторона). Как указывают В.Э. Мильман В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов (1983), В.К. Сафонов (1986), В.Л. Марищук (1977) спортивная деятельность, будучи экстремальной, предъявляет серьезные требования к таким свойствам личности спортсмена, как эмоциональность и стрессоустойчивость, которые включены в надежность спортсмена. Перед спортивной командой стоят четкие задачи и цели, эффективность их выполнения во многом определяется не только мастерством и уровнем подготовки, но и личностными особенностями спортсменок. Значимым фактором повышения результативности спортсмена является индивидуализация подготовки. Поэтому важно выявить индивидуально-психологические особенности спортсменок высокой квалификации, а так же их взаимосвязи.

**Методы исследования.** Для оценки психомоторных реакций использовалось

компьютерное тестирование с помощью программы «aSTARTa»; опросник акцентуаций характера Леонгарда-Шмишека; опросник EPQ (методика Г.Айзенка), опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.Н.Моросановой; опросник волевого самоконтроля А.Г.Зверькова и И.В.Эйдмана.

**Испытуемые.** В исследовании приняли участие 60 спортсменок мини-футболисток высшей и студенческой лиг, спортивная квалификация 1-й взр, КМС (n=43), МС (n=11), МСМК (n=6).

**Обсуждение результатов исследования.** Данные по выраженности акцентуаций темперамента у спортсменок в мини-футболе показывают преобладание гипертимности, циклотимности, экзальтированности, экстраверсии и нестабильности. Сравнение показателей выраженности психодинамических особенностей у спортсменок высокой квалификации (рисунок 1) показало значимые различия по акцентуациям темперамента у спортсменок квалификации 1-взр, КМС и МС по гипертимности (65,1% /18,2%), тревожности (41,9%/9,1%) и экзальтированности (93%/54,5%) при  $p \leq 0,01$ . Значимые различия не выявлены в сравнении показателей МС и МСМК, возможно для них необ-



**Рис. 1.** Индивидуально-психологические особенности личности психодинамической сферы спортсменов высокой квалификации, играющих в мини-футбол.

ходимо увеличение количества спортсменов в выборке. При сравнении показателей акцентуаций темперамента у MSМК и 1-взр, КМС выявлены значимые различия по шкалам эмотивности (83,3%/30,2%) и циклотимности (16,7%/65,1%) при  $p \leq 0,01$ .

Спортсменок с показателями по шкале «дистимность» не выявлено. По уровню квалификации наиболее яркое отличие в показателях тревожности и экзальтированности. Спортсменки высокой квалификации (MS, MSМК) демонстрируют низкие показатели или отсутствие циклотимности и более высокую эмотивность. Сочетание экстраверсии и нестабильности при отсутствии тревожности позволяет сделать вывод, что спортсменки высокой квалификации характеризуются большей вариативностью в поведении и эмоциональной чувствительностью. Всем спортсменкам высокой квалификации характерна экстравертированная направленность, которая может сочетаться со стабильностью (сангвиник) и нестабильностью (холерик).

Для выявления взаимосвязей психомоторных показателей и особенностей саморегуляции был проведен корреляционный анализ коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Это позволило (рисунок 2) выявить значительное число значимых корреляционных связей между психомоторными показателями и показателями саморегуляции.

Как видно из рисунка, особенности саморегуляции спортсменов высокой квалификации имеют тесную взаимосвязь со скоростью восприятия сигналов, их обработкой, системой саморегуляции. На общей выборке спортсменов высокой квалификации выявлена отрицательная корреляция психомоторных показателей простой реакции, дифференцированной реакции в условиях стресса со шкалами саморегуляции и самоконтроля (при  $p \leq 0,01$ ). Следовательно, чем выше уровень регуляторных способностей у спортсменов, тем быстрее и точнее они реагируют.

**Выводы.** Особенности саморегуляции спортсменов высокого класса имеют тесную взаимосвязь со скоростью восприятия сигналов, их обработкой, системой саморегуляции. Учитывая значимую взаимосвязь регуляторной сферы с психомоторной, повышение способности к осознанной саморегуляции может положительно сказываться на скорости и точности реагирования. Психологическая подготовка спортсменов высокой квалификации в мини-футболе может быть индивидуализирована на основе учета личностных особенностей в таких сферах

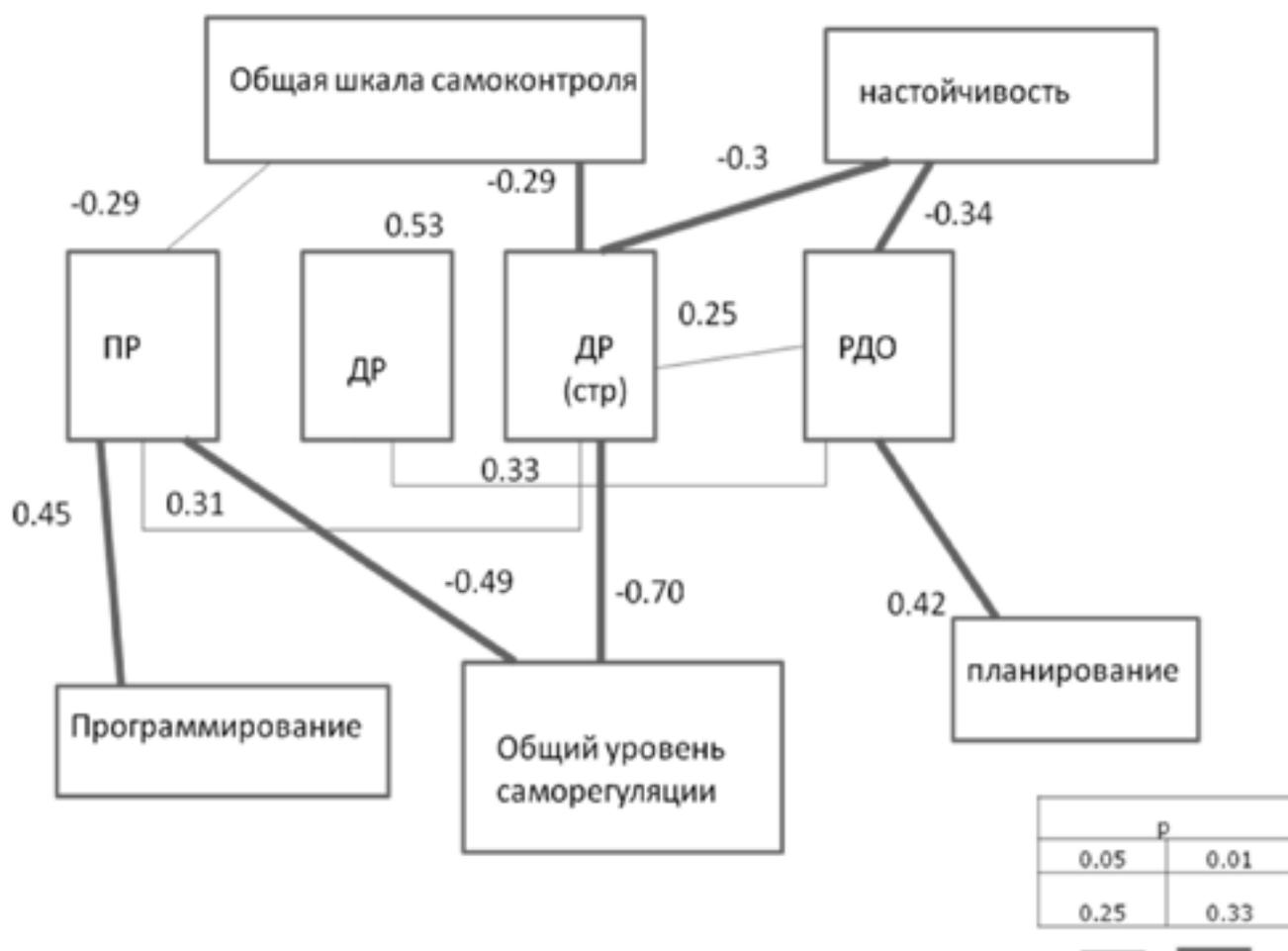


Рис. 2. Схема корреляций психомоторных показателей с регуляторной сферой спортсменок. Примечание. ПР – простая реакция, ДР – дифференцировочная реакция, ДР(стр) – дифференцировочная реакция в условиях стресса, РДО – реакция на движущийся объект.

как: психодинамическая, психомоторная и регуляторная. Ведущее место в психологической подготовке занимает регуляторный компонент, который в большей степени

обуславливает успешность спортсменок и психодинамический, являющийся устойчивой основой проявления индивидуальности личности.

### Литература.

1. Москвин, В.А. Психофизиология индивидуальных различий в спорте высших достижений / В.А. Москвин, Н.В. Москвина // Спортивный психолог. – 2011. №1 – С. 72-76.
2. Наконечная Л.Е., Романина Е.В. Индивидуально-психологические и гендерные особенности спортсменов единоборцев высокой квалификации/Спортивный психолог научно-практический журнал №3(30)-2013г. стр. 50-54.
3. Наконечная, Л.Е. Взаимосвязь психомоторных показателей и особенностей личности с игровым амплуа на этапе высшего спортивного мастерства / Л.Е. Наконечная, Е.В. Романина // Экстремальная деятельность человека. – 2013. – №4 (29). – С. 3 – 6.
4. Нургалеев, В.С. Психологическое сопровождение личности в экстремальной деятельности / В.С. Нургалеев, Д.С. Гуц // Спортивный психолог. – 2015. №1(36) – С. 76-79.