

УДК 796.015:159.9

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ, КАК ФАКТОР ПЕРЕНОСИМОСТИ НАГРУЗКИ РАЗЛИЧНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

Иван Владимирович Катаев, кандидат педагогических наук, доцент, мастер спорта РФ, *Валентин Иванович Авраменко*, заместитель начальника кафедры, Военная академия материально-технического обеспечения им. генерала армии А.В. Хрулева, Санкт-Петербург; *Виктор Александрович Сальников*, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ, доцент, Омский филиал Военной академии материально-технического обеспечения им. генерала армии А.В. Хрулева, г. Омск; *Дмитрий Сергеевич Завирохин*, кандидат педагогических наук, преподаватель, Военный институт (Железнодорожных войск и военных сообщений) Военной академии материально-технического обеспечения им. генерала армии А.В. Хрулева, г. Петергоф

Аннотация

В работе рассматриваются особенности реакции организма спортсменов на различные по объему, интенсивности и направленности тренировочные нагрузки в плане развития психических состояний. Отмечается, что определенная нагрузка содействует развитию психических состояний качественно отличающихся друг от друга. При этом развитие того или иного психического состояния в значительной степени зависит не только от характера тренировочной нагрузки но и индивидуально-психологических особенностей спортсменов.

Ключевые слова: психические состояния, свойства нервной системы, психическое пресыщение, монотония, утомление, мотивационная сфера.

MENTAL STATES AS EXERCISE TOLERANCE FACTOR OF VARYING INTENSITY

Ivan Vladimirovich Kataev, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Master of Sports of the Russian Federation, *Valentin Ivanovich Avramenko*, the deputy chief of department, General A.V. Hrulev Military Academy of Material Support, St. Petersburg; *Victor Aleksandrovich Salnikov*, the doctor of pedagogical sciences, professor, honored worker of physical culture of the Russian Federation, senior lecturer, Omsk branch of General A.V. Hrulev Military Academy of Material Support, Omsk, *Dmitry Sergeevich Zavirokhin*, the candidate of pedagogical sciences, teacher, Military Institute (Railway troops and military messages) of General A.V. Hrulev Military Academy of Material Support, Peterhof

Annotation

The article deals with the reaction of athletes to exercise tolerance with different intensity and purpose in terms of the mental states development. It has been noted that exercise tolerance contributes to the development of mental states that are qualitatively different from each other. The development of a particular mental state largely depends not only on the nature of exercise tolerance but also on individual psychological characteristics of the athletes.

Keywords: mental states, features of nervous system, mental fatigue, monotony, fatigue, motivational sphere.

ВВЕДЕНИЕ

Имеющиеся многочисленные исследования отмечают, что успешность тренировочного процесса зависит не только от того, каковы последствия воздействия тренировочной нагрузки в плане энергетической стоимости, но и от того, как спортсмен относиться к той или иной нагрузке на тренировочных занятиях. Отношение же к конкретной нагрузке будет очевидно зависеть от состояния, которое развивается в соответствии с тем, какая нагрузка применялась. В тренировочном процессе спортсмен переживает и узнает целую гамму психических состояний, оказывающих на него, на мотивационную сферу и на конечное отношение к спорту очень большое влияние. Как замечает В.Ф. Сопов (2010) «... все, что спортсмен переживает на соревнованиях, закладывается в трени-

ровке, в ней необходимо искать корни многих соревновательных проблем спортсменов» [15]. Изучая деятельность спортсменов (велосипедистов, гребцов, прыгунов в воду) в условиях монотонной работы, [16] было показано, что величина функциональных изменений и их направленность могут отражать сдвиги, соответствующие состояниям качественно отличающиеся друг от друга. В нашем понимании СОСТОЯНИЕ – это реакция систем организма на внешние и внутренние воздействия, направленные на получение полезного результата [4]. Наиболее чаще психические состояния в спортивной деятельности изучаются в отношении психической готовности к участию в соревнованиях, связано это с тем, что ведущим системообразующим фактором спорта высших достижений является спортивный результат [8, 13, 15]. Как замечает В.Ф. Сопов (2010), максимального спортивного результата может достичь спортсмен, соответствующий определенной психологической модели, описывающей его мотивацию, свойства нервной системы, особенности темперамента, психические состояния, способность к произвольной саморегуляции. При этом отмечается, что большинство обозначенных особенностей поддается определенной специальной регуляции. В этой ситуации существенным является мотивационная составляющая достижения успеха. Немаловажным является адаптация спортсмена к тренировочной и соревновательной деятельности, в соответствии его индивидуально-психологических особенностей. В результате технология тренировочного процесса и возникающие в ее процессе психические состояния, должны в определенной степени соответствовать личностным особенностям спортсмена. В то время как чаще используют многообразие различных средств и методов воздействия, чтобы найти оптимальное сочетание, однако это не решает задачи [15]. Значение промежуточного звена между стимулом и реакцией подчеркивается многими исследователями. В частности, Л.С. Рубинштейн (1946) отмечал, что внешние воздействия определяет конечный эффект не прямо, но опосредуется внутренними условиями (принцип «внешнее через внутреннее»). Этими опосредующими условиями являются физиологические и психологические процессы, состояния. Еще П.К. Анохин (1973) обращал внимание на то, что реакция организма формируется с учетом внутреннего состояния организма [1].

В психологическом плане состояния характеризуют временный, но относительно устойчивый уровень активности человека. Психические состояния, возникающие под влиянием внешних и внутренних воздействий, могут благоприятствовать или не благоприятствовать активной деятельности спортсмена. Ряд авторов отмечают, что одна и та же причина (например, монотонная деятельность, значительная нагрузка и др.) может вызвать различные состояния, подчас противоположные (либо монотонию, либо психическое насыщение). В большинстве случаев это зависит от психофизиологической структуры личности спортсмена, в частности, от типологических особенностей проявления основных свойств нервной системы. Одновременно, выделил «монотонотропных» и «монотонотропных» лиц. Первым монотонная деятельность в определенной степени нравится, вторые монотонную нагрузку переносят плохо и стараются ее избегать. Личностный принцип регуляции состояний и деятельности объясняет механизм формирования состояний особенностями отношения человека к самому себе, социальной среде и собственной деятельности. Во многих исследованиях показана роль типологических особенностей свойств нервной системы и темперамента в устойчивости людей к однообразной деятельности [11, 2, 16, 6]. В.Ф. Сопов (1977) выявил, что при тренировке выносливости в беге лучше справляются с однообразной монотонной работой те, у кого имеется высокая тревожность, интроверсия, доверчивость, подчиняемость, потребность в избегании неудач. В то время как экстраверты значительно хуже переносят монотонные условия деятельности [14]. Н.П. Фетискиным (1974) установлено, что устойчивость к однообразной физической деятельности у спортсменов со стажем выше, чем у спортсменов-новичков. Однако у спортсменов с большим стажем устойчивость к монотонии была ниже, чем у спортсменов со стажем до пяти лет [16]. Следовательно, можно предположить,

что применение в тренировочном процессе нагрузки различной интенсивности и направленности будут вызывать сдвиги, соответствующие различным психическим состояниям, таким как монотония, психическое пресыщение, утомление, устойчивой работоспособности. Развитие этих состояний у отдельных спортсменов, очевидно, будет снижать тренировочный эффект, изменит их отношение к занятиям.

Цель исследования заключалась в изучении динамики функциональных изменений в плане развития у спортсменов определенных психических состояний в соответствии характера тренировочной нагрузки и психофизиологических особенностей их личности.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В экспериментальной части исследования принимали участие спортсмены, занимающиеся тяжелой атлетикой в составе 44 человек имеющих 1-2 разряды в возрасте 18-23 лет. Для достижения поставленной цели нами использовалась рефлексометрическая методика. Применение этой методики позволяло фиксировать изменение времени простой зрительно-моторной реакции (как показатель более простого уровня регулирования) и дифференцировочной реакции (как показатель состояния более высоких психических уровней регуляции). Динамика соотношения времени простой и сложной зрительно-моторных реакций будет характеризовать сдвиги, соответствующие следующим психическим состояниям:

- монотония – уменьшение времени простой и увеличение времени сложной реакций;
- психическое пресыщение – увеличение времени простой и уменьшение времени сложной реакций;
- устойчивая работоспособность – уменьшение времени простой и сложной реакций;
- утомление – увеличение времени простой и сложной реакций.

Типологические особенности проявления основных свойств нервной системы определялись произвольными двигательными методиками (сила нервной системы, подвижность возбуждения и торможения, внешний и внутренний баланс между возбуждением и торможением) по Е.П. Ильину (2001) [5].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Экспериментальные данные показывают, что применение в тренировке тяжелоатлетов объемной нагрузки вызывает чаще психическое пресыщение (38,4%) и монотонии (26,7%) и значительно реже – состояния устойчивой работоспособности и утомления. Тренировочная нагрузка более интенсивного характера чаще вызывает психическое состояние монотонии (37,6%) и утомления (34,2%) и в меньшей степени психическое пресыщение.

Наиболее существенные различия в сдвиге соответствующих определенному психическому состоянию проявляются у спортсменов, различающихся особенностями проявления свойств нервной системы. Тренировочная нагрузка объемного характера чаще вызывает состояние монотонии у лиц с сильной нервной системой по возбуждению (54% случаев), с преобладанием внешнего и внутреннего торможения (соответственно 34,8; и 40%). Первая и последняя типологическая особенность совпадает с данными, полученными ранее в работе Н.П. Фетискина (1974) [16]. Некоторое несовпадение возможно из-за различий в характере применяемой нагрузки, в нашем случае это силовая работа, то время как в цитируемой публикации – на выносливость.

Большая подверженность к развитию состояния монотонии у лиц с сильной нервной системой может быть объяснена развитием у них угасательного торможения [11]. На развитие угасательного торможения существенное влияние может оказывать, вероятно, большая эмоциональная бедность тренировочного процесса тяжелоатлетов. Чаще разви-

ваемое состояние монотонии у лиц с преобладанием торможения по внутреннему балансу, можно объяснить малой жадой деятельности, в результате однообразная работа им быстро надоедает [3]. Сдвиги, соответствующие состоянию психического пресыщения, чаще развиваются у спортсменов со слабой нервной системой (29,0%), с подвижностью процесса возбуждения (36,6%), с преобладанием внешнего возбуждения по внешнему и внутреннему балансам (соответственно 35,4% и 33,7% случаев).

Следует отметить, что чаще психическое пресыщение развивается у спортсменов «взрывного» типа нервной системы, включающей в себя слабую нервную систему, подвижность возбуждения и преобладание внешнего возбуждения. Состояние физического утомления чаще развивается у спортсменов со слабой нервной системой (29%) и у лиц с преобладанием внутреннего возбуждения (32,7%). Применительно к слабой нервной системе это может быть связано с большей чувствительностью и реактивностью их нервной системы [9]. У лиц с преобладанием возбуждения по внутреннему балансу это объясняется их большей жадой к работе в двигательной системе, очевидно, дольше происходит удовлетворение потребностей в двигательной активности. Сдвиги, соответствующие состоянию устойчивой работоспособности встречаются в незначительном проценте случаев, можно отметить, более частое проявление у спортсменов с преобладанием торможения по внутреннему балансу (24,2% случаев).

Применение в тренировочном процессе тяжелоатлетов интенсивной нагрузки, наибольшие различия в сдвигах, соответствующих определенному психическому состоянию наблюдаются у тяжелоатлетов с различной силой нервной системы по возбуждению. У спортсменов с сильной нервной системой так же чаще развивается психическое состояние монотонии (59,3%) и значительно реже состояния психического пресыщения (11,3%) и физического утомления (10,9%), несколько выше устойчивой работоспособности (18,5%). У спортсменов же со слабой нервной системой после интенсивной нагрузки более выражено развитие состояния физического утомления (44,8%), в то время как после объемной нагрузки чаще возникало состояние психического пресыщения.

Определенные различия выявлены и применительно к нагрузкам, различающихся направленностью воздействия (в одном случае это развитие скоростно-силовой выносливости в другом скоростной выносливости). В частности, при нагрузке, направленной развитие скоростно-силовой выносливости, сдвиги, соответствующие состоянию монотонии, чаще развиваются у спортсменов с сильной нервной системой (36,4%), с инертностью возбуждения (31,2%) и уравновешенных по внутреннему балансу. Состояние психического пресыщения в этих условиях чаще развивается у боксеров со средней и слабой нервной системой (29,3% и 42,1%), подвижных по возбуждению (42,4%) и с преобладанием возбуждения по внешнему и внутреннему балансам (45,8% и 65,9%). Физическое утомление более часто наблюдается у спортсменов со средней и слабой нервной системой (42,8% и 42,1%), среднюю подвижность процесса возбуждения и торможения (52,1% и 51,2%) и преобладанием торможения по внешнему и внутреннему балансам (51,0% и 50,0%). Состояние устойчивой работоспособности встречается значительно реже и только у лиц сильной нервной системой (12,1%).

Применение нагрузки большей направленности на развитие скоростной выносливости, более выражено развитие состояния монотонии у спортсменов с сильной нервной системой (39,4%) и меньше у подвижных по возбуждению (23,5%) и уравновешенных по внутреннему балансу (25,7%). Состояние психического пресыщения чаще развивается у спортсменов со средней слабой нервной системой (39,3% и 33,3%) у инертных по возбуждению (44,4%) и лиц с преобладанием возбуждения по внутреннему балансу (57,8%). Физическое утомление при данной нагрузке чаще развивается у спортсменов со слабой нервной системой (66,7%) подвижных по торможению (60,5%). Возрастает процент развития состояния устойчивой работоспособности, которое чаще встречается у спортсменов с сильной нервной системой (27,3%),

В целом экспериментальные данные дают основание отметить, что определенная нагрузка содействует развитию психических состояний качественно отличающихся друг от друга. Одновременно, типологические особенности могут проявлять определенную устойчивость к развитию одних состояний и неустойчивость к другим, что было выявлено и ранее [16]. В частности, к психическому состоянию монотонии при любом варианте нагрузки более устойчивы спортсмены со слабой нервной системой, инертностью нервных процессов и преобладание возбуждения по внутреннему балансу, в то время как лица с противоположным типологическим комплексом менее устойчивы. Вероятно, в отношении первых можно предположить, что возникающие неблагоприятные для продолжения работы сдвиги запускают механизмы саморегуляции, противоборствующие дальнейшему углублению данного состояния, причем происходит это подчас неосознанно. Усиливается возбуждение в двигательной системе, в результате чего повышается тем работы и степень напряжения (мышечная сила), укорачивается время простой сенсомоторной реакции, происходит более сильная тонизация корковых клеток в мотивационной сфере человека [6]. В то время как слабая устойчивость к психическому пресыщению более характерна как раз именно лицам со слабой нервной системой, подвижностью возбуждения и преобладанием внешнего торможения. Более устойчивы лица с сильной нервной системой, инертностью нервных процессов. При развитии данного состояния, связанного с чрезмерным возбуждением в мотивационно-эмоциональном уровне регуляции, уровень возбуждения в двигательной системе у большинства испытуемых снижается. Очевидно, это служит защитным механизмом, уменьшающим тонизацию психических уровней, и без того перевозбужденных. К физическому утомлению при использовании нагрузки в развитии силы и выносливости более устойчивы спортсмены с сильной нервной системой и уравновешенностью по внешнему балансу, но наблюдается это больше всего на применение интенсивной тренировочной нагрузки. Менее устойчивы к физическому утомлению лица со слабой нервной системой на применение в тренировочном процессе интенсивной тренировочной нагрузки и, особенно, при развитии скоростной выносливости. Более сложная связь выносливости выявлена с силой нервной системы [7]. В частности, у «слабых» наблюдается дольше время до появления чувства усталости, второй компонент выносливости – время терпения или фаза компенсированного утомления больше у «сильных». В целом выносливость может быть одинаковой у спортсменов с сильной и слабой нервной системой. В большинстве случаев обуславливающим устойчивостью к тому или иному психическому состоянию является «сила-слабость» нервной системы по возбуждению. А в отдельных случаях «сила-слабость» нервной системы, не имеет решающего значения, или самостоятельной роли в возникновении того иного психического состояния, так например, в сочетании с высокой подвижностью она обуславливает тип нервной системы близкий к холерическому темпераменту, легко возбудимому и перевозбудимому [3].

На основании рассмотренных данных можно предположить, что монотонные условия тренировочной деятельности, будут, очевидно, более благоприятными для лиц с типологическим комплексом, устойчивым к развитию психического состояния монотонии. Данные педагогического эксперимента на применение объемной нагрузки выявили наибольший прирост результата в сумме классического двоеборья у тяжелоатлетов со слабой нервной системой [12]. Для спортсменов с сильной нервной системой и инертностью процесса возбуждения, т.е. с типологическим комплексом, более устойчивы к психическому пресыщению, наиболее благоприятными могут быть условия тренировки, связанные с разнообразием и высокой интенсивностью нагрузки. Педагогический эксперимент подтвердил, что именно интенсивная нагрузка содействует наибольшему приросту результата в сумме двоеборья спортсменам с сильной нервной системой. Это лишний раз напоминает о физиологической силе раздражителя, которая учитывает не только величину раздражителя, но и значимость его для организма.

Чаще развиваемое физическое утомление у спортсменов со слабой нервной системой после интенсивной нагрузки не является для них оптимальной, так как снижает процессы восстановления и проявляется меньший темп прироста силовых показателей. Одновременно следует отметить, что устойчивость к однообразной деятельности у спортсменов зависит не только от индивидуально-типологических особенностей нервной системы, но и от спортивного стажа и мотивации деятельности. Вместе с тем, зависимость между стажем и временем проявления монотонии проявляется четко, чем больше стаж, тем позже появляются жалобы на апатию и скуку. Однако подобная направленность не проявляется бесконечно, дело все в том, что первоначально с увеличением стажа увеличивается и устойчивость к монотонии (это возможно за счет повышения уровня общей тренированности). Совершенно очевидно, что система тренировочного процесса должна быть в определенной степени динамична. При этом динамичность необходимо обусловить не только изменением функционального состояния спортсмена, но и изменением внешних условий деятельности в соответствии с его состоянием (учитывая наличие периодов вработывания, появления состояний монотонии или утомления, а не только устойчивой работоспособности). Конечно, выбор оптимальной нагрузки дело нелегкое и требует непрерывного объективного контроля, за состоянием спортсмена, что в настоящее время в полном объеме не реализуется.

В целом изменения, происходящие при развитии рассматриваемых психических состояний, можно представить в виде функциональной системы, в которой различные подсистемы выполняют различные функции. Одни подсистемы реагируют специфическим образом на воздействующий на психику спортсмена эмоциональный фактор (развивается торможение на эмоционально-мотивационном уровне регуляции), другие подсистемы активизируются, чтобы ослабить воздействие факторов, вызывающего данное состояние (усиление возбуждения двигательной системы и тонизации коры головного мозга) [6]. В результате изменения нейродинамики во время состояния монотонии обеспечивает у человека большую устойчивость к монотонному фактору [16].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Экспериментальные данные показывают, что развитие того или иного психического состояния в определенной степени зависит от интенсивности и направленности тренировочной нагрузки и индивидуально-психологических особенностей спортсменов. К психическому состоянию монотонии более устойчивы лица со слабой нервной системой и инертностью нервных процессов, менее устойчивы спортсмены с сильной нервной системой. Последние более устойчивы к состояниям психического пресыщения и физического утомления. Спортсмены со слабой нервной системой существенно меньше устойчивы к развитию состояния физического утомления при применении в тренировочном процессе интенсивной нагрузки или с направленностью на развитие скоростной выносливости. Знание этих особенностей позволит избежать развития неблагоприятных психических состояний, которые снижают тренировочный эффект и изменяют отношение спортсменов к тренировочным занятиям. Одновременно важным фактором, противостоящим развитию неблагоприятных психических состояний, должно быть повышение роли мотивации, которая усиливает заинтересованность в избранной деятельности, обеспечивает полноту обратной связи, идущей к спортсмену от тренировочного процесса, и не дает, проявляться субъективной монотонии даже в условиях объективной монотонности в выполняемой деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анохин, П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем / П.К. Анохин // Принципы системной организации функций. – М. : Наука, 1973. – С. 5-61.
2. Буцов, Ю.В. Связь индивидуальных свойств человека оператора с продуктивностью деятельности и устойчивостью к влиянию фактора монотонности труда / Ю.В. Буцов, Ю.А. Рябчук

// Вопросы психологии. – 1981. – № 1. – С. 126-130.

3. Ильин, Е.П. «Оперативный покой» и оптимальное регулирование работоспособности / Е.П. Ильин // Очерки психологии труда оператора. – М. : Наука, 1974. – С. 176-206.

4. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания: факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности / Е.П. Ильин. – М. : Просвещение, 1983. – 223 с.

5. Ильин, Е.П. Дифференциальная психофизиология / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2001. – 464 с.

6. Ильин, Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2005. – 412 с.

7. Ильина, М.Н. Проявление выносливости и ее компонентов при выполнении различных физических упражнений / М.Н. Ильина // Психофизиология спортивной и трудовых способностей человека / Ленинградский гос. пед. ин-т им. А.И. Герцена. – Л., 1974. – С. 113-121.

8. Найдиффер, Р. Психология соревнующегося спортсмена / Р. Найдиффер. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 224 с.

9. Небылицин, В.Д. Основные свойства нервной системы человека / В.Д. Небылицин. – М. : Просвещение, 1966. – 383 с.

10. Рождественская, В.И. Роль силы нервной системы в динамике работоспособности при разных видах деятельности / В.И. Рождественская, Э.А. Голубева, Л.Б. Ермолаева-Томина // Проблемы дифференциальной психофизиологии. – М. : Просвещение, 1969. – Т. 6. – С. 138-148.

11. Рождественская, В.И. Функциональные состояния при монотонной работе, и сила нервной системы / В.И. Рождественская, И.А. Левочкина // Проблемы дифференциальной психофизиологии. – М. : Просвещение, 1972. – Т. 7. – С. 194-222.

12. Сальников, В.А. Влияние тренировочных нагрузок по методу больших и максимальных усилий на рост спортивных результатов у тяжелоатлетов, различающихся по типологическим особенностям проявления свойств нервной системы / В.А. Сальников // Психофизиологические вопросы изучения личности спортсмена / Ленинградский гос. пед. ин-т им. А.И. Герцена. – Л., 1976. – С. 151-163.

13. Сафонов, В.К. Психология в спорте: теория и практика / В.К. Сафонов. – СПб. : Из-во С.-Петерб. гос. ун-та, 2013. – 231 с.

14. Сопов, В.Ф. О факторах личности, существенных для деятельности в монотонных условиях / В.Ф. Сопов // Воспитание, обучение и психическое развитие : тезисы докладов к 5 Всесоюз. Съезду психологов СССР. Ч. 1 / Об-во психологов СССР. – М., 1977. – С. 192-193.

15. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте : методическое пособие / В.Ф. Сопов ; МКПЦН. – М. : [б.и.], 2010. – 116 с.

16. Фетискин, Н.П. Монотония в условиях спортивной деятельности / Н.П. Фетискин // Психофизиология спортивных и трудовых способностей человека / Ленинградский гос. пед. ин-т им. А.И. Герцена. – Л., 1974. – С. 5-26.

REFERENCES

1. Anokhin, P.K. (1973), "Fundamental issues of the general theory of functional systems", in book *Principles of the systemic organization of functions*, Science, Moscow, pp. 5-61.

2. Bushchov, Yu.V. and Ryabchuk, Yu.A. (1981), "Communication of individual properties of the person of the operator with efficiency of activity and fastness to influence of a factor of monotony of work", *Psychology Questions*, No. 1, pp. 126-130.

3. Ilyin, E.P. (1974), "'Operational rest' and optimum adjustment of working capacity", in book *Sketches of psychology of work of the operator*, Science, Moscow, pp. 176-206.

4. Ilyin, E.P. (1983), *Psychophysiology of physical training: the factors influencing efficiency of sports activity*, Education, Moscow.

5. Ilyin, E.P. (2001), *Differential psychophysiology*, Piter, St. Petersburg.

6. Ilyin, E.P. (2005), *Psychophysiology of conditions of the person*, Piter, St. Petersburg.

7. Ilyina, M.N. (1974), "Implication of endurance and its components when performing various physical exercises", in book *Psychophysiology sports and labor abilities of the person*, LGPI, Leningrad, pp. 113-121.

8. Naydiffer, R. (1979), *Psychology of the competing athlete*, Physical culture and sport, Moscow.

9. Nebylitsin, E.L. (1966), *Main properties of a nervous system of person*, Education, Moscow.

10. Rozhdestvenskaya, V.I., Golubeva, E.A. and Yermolaeva-Tomina, L.B. (1969), "Role of force of a nervous system in dynamics of working capacity at different types of activity", in book *Prob-*

lems of differential psychophysiology, Education, Moscow, Vol. 6, pp. 138-148.

11. Rozhdestvenskaya, V.I. and Levochkina, I.A. (1972), "Functional states during the monotonous work, and force of a nervous system", in book *Problems of differential psychophysiology*, Education, Moscow, Vol. 7, pp. 194-222.

12. Salnikov, V.A. (1976), "Influence of training loads by a method of great and maximum efforts to body height of sports results at the weight-lifters differing on typological features of implication of properties of a nervous system", in book *Psychophysiological questions of studying of the person of the athlete*, LGPI, Leningrad, pp. 151-163.

13. Safonov, V.K. (2013), *Psychology in sport: theory and practice*, publishing house SPbSU, St. Petersburg.

14. Sopov, V.F. (1977), "About the factors of the person essential to activity in monotonous conditions", *Education, training and mental development: Theses of congress of psychologists of the USSR*, Part I, Society of psychologists of the USSR, Moscow, pp. 192-193.

15. Sopov, V.F. (2010), *Theory and a technique of psychological preparation in modern sport*, MKPTsN, Moscow.

16. Fetiskin, N.P. (1974), "Monotonia in the conditions of sports activity" in book *Psychophysiology of sports and labor abilities of the person*, LGPI, Leningrad, pp. 5-26.

Контактная информация: nachfiz78610@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 29.03.2017

УДК 159.9.072.43

СВЯЗЬ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА И УСПЕШНОСТИ ЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вера Ивановна Палий, кандидат психологических наук, доцент,
Московский городской педагогический университет, Педагогический институт физической культуры и спорта (МГПУ ПИФКиС), Москва,
Валерия Александровна Сохликова, психолог,
Федеральный научно-клинический центр спортивной медицины и реабилитации ФМБА России» (ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА России), Москва

Аннотация

Статья отражает экспериментальное исследование авторов, где посредством 5-ти факторной методики «Большая пятерка» получены различия индивидуально-психологических особенностей личности спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в плавании, и изучена связь этих особенностей с эффективностью профессиональной деятельности.

Ключевые слова: спорт высших достижений, индивидуально-психологические особенности личности, способность к самоконтролю, эмоциональная стабильность.

CORRELATION OF INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE ATHLETE'S PERSONALITY AND EFFECTIVENESS OF HIS PROFESSIONAL ACTIVITY

Vera Ivanovna Paliy, the candidate of psychological sciences, senior lecturer,
Moscow City Pedagogical University, Teacher Training Institute of Physical Culture and Sport,
Valeria Aleksandrovna Sokhlikova, the psychologist,
Federal Research and Clinical Center of Sport Medicine and Rehabilitation of Federal Medical Biological Agency of Russia, Moscow

Annotation

This article presents an experimental study of the authors where by following 5-factor methods "Big five" the authors obtained the individual differences of the individual-psychological characteristics of person of the highly skilled athletes, specializing in swimming, and the article studied the correlation of these characteristics with the effectiveness of the professional activity.

Keywords: elite sport, individual and psychological features of personality, ability to self-checking, emotional stability.