

# Психическая надёжность спортсменов и свойства личности

Genadijs Vanajevs, Riga Technical University

**Резюме.** В работе исследовано влияние свойств личности на показатели психической надёжности.

Выявлены основные личностные комплексы по критерию их взаимосвязи с такими компонентами психической надёжности, как стабильность и помехоустойчивость, соревновательная эмоциональная устойчивость, саморегуляция, мотивация и суммарный показатель надёжности.

Показано относительно равномерное распределение типов стрессоров. При этом наиболее характерны высокие показатели суммарной чувствительности и стрессорам.

Определены ведущие компоненты психической надёжности спортсменов – соревновательная эмоциональная устойчивость и саморегуляция.

Выявлены наиболее характерные личностные типы для спортсменов-боксёров: «спокойный, нетревожный, эмоционально открытый», а также «активный, нетревожный, контролируемый».

Обнаружено заметное уменьшение тесноты корреляционных связей в зависимости от спортивного мастерства. Подчеркивается, что с ростом спортивного уровня уменьшается влияние свойств личности на проявление психической надёжности.

Предлагается учитывать определённые компоненты психической надёжности и отдельные свойства личности, направленные на нейтрализацию соревновательных стрессовых факторов, что значительно повысит эффективность выступления спортсменов на ответственных соревнованиях.

**Ключевые слова:** психическая надёжность, компоненты психической надёжности, свойства личности, типы личностных характеристик, общая надёжность соревновательных выступлений.

Имеются достаточно многочисленные данные, показывающие влияние основных свойств нервной системы и свойств личности на эффективность спортивной деятельности (Я.Стреляу, 1982; Г.Ванаев, 1992; А.В.Батаршев, 2000; А.Н.Капустина, 2001; Е.П.Ильин, 2004 и др.).

Для того, чтобы исследовать влияние свойств личности на показатели психической надёжности, а также соревновательной устойчивости, была проведена экспериментальная работа. В исследовании участвовало свыше 100 человек разной квалификации от спортсменов-боксёров подводящего уровня (первого спортивного разряда и кандидатов в мастера спорта) до спортсменов высокого уровня (мастеров спорта) и высшего звена (мастеров спорта международного класса и заслуженных мастеров спорта), в том числе и студентов – спортсменов, членов сборной команды Рижского технического университета.

Использовались следующие методы исследования: 16-факторный метод изучения свойств личности по Р.Кеттелу и анкетный метод измерения психической надёжности по В.Мильману.

Метод изучения свойств личности позволяет получить данные о 16 факторах первичных основных черт, которые приводятся в таблице 1.

ТАБЛИЦА 1.

ОСНОВНЫЕ ПЕРВИЧНЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ ФАКТОРЫ.

Обозначение	Низкая оценка от 0 до 5 баллов	Высокая оценка от 6 до 10 баллов
1. А	Замкнутость	Общительность
2. В	Конкретное мышление	Абстрактное мышление
3. С	Эмоциональная нестабильность	Эмоциональная стабильность
4. Е	Подчинённость	Доминантность
5. F	Сдержанность	Экспрессивность
6. G	Низкая нормативность поведения	Высокая нормативность поведения
7. H	Робость	Смелость
8. J	Реализм	Чувствительность
9. L	Подозрительность	Доверчивость
10. M	Практичность	Мечтательность
11. N	Прямолинейность (наивность)	Проницательность (искусственность)
12. O	Спокойствие	Тревожность
13. Q <sub>1</sub>	Консерватизм	Радикализм

Обозначение	Низкая оценка от 0 до 5 баллов	Высокая оценка от 6 до 10 баллов
14. Q <sub>2</sub>	Конформизм (зависимость от группы)	Нонконформизм (самостоятельность)
15. Q <sub>3</sub>	Низкий самоконтроль	Высокий самоконтроль
16. Q <sub>4</sub>	Расслабленность	Эмоциональная напряжённость

Латинские буквы отражают принятые для данного использованного метода обозначения.

Кроме первичных свойств личности можно получить

сведения о вторичных факторах личностного характера, данные которых приводятся в таблице 2.

ТАБЛИЦА 2.

ВТОРИЧНЫЕ ФАКТОРЫ ЛИЧНОСТНОГО ХАРАКТЕРА.

Обозначение	Название	Факторы первого порядка, входящие в сформированный фактор
Ф <sub>1</sub>	Тревожность - приспособленность	С; Н; L; O; Q <sub>3</sub> ; Q <sub>4</sub>
Ф <sub>2</sub>	Экстраверсия – интроверсия	А; F; Н; Q <sub>2</sub> ; E
Ф <sub>3</sub>	Хрупкая эмоциональность – реактивная уравновешенность	С; E; F; N; A; J; M
Ф <sub>4</sub>	Независимость – покорность	E; L; M; Q <sub>1</sub> ; Q <sub>2</sub> ; H

Анкетный метод измерения психической надёжности даёт возможность получить сведения о группе стрессоров, создающих экстремальность в условиях ответственных соревнований. Различают четыре группы стрессоров:

1. Стрессоры внутренней неопределённости (колебания в спортивной технике, в проявлении физических качеств, в функциональном состоянии, а также различного рода субъективные помехи).

2. Стрессоры внешней неопределённости (неполная ясность в условиях протекания соревнований, непредсказуемость хода спортивной борьбы и спортивного «счастья», тактика и спортивная форма соперников, возможные помехи внешнего характера).

3. Стрессоры внутренней значимости (опасения в возникновении неприятных переживаний в ходе спортивной борьбы или же вследствие неудачного исхода. Сюда можно отнести: боязнь получения травмы, боязнь опасности, боязнь поражения и т.д.).

4. Стрессоры внешней значимости (возможность осуществления целевых установок, установок престижа, материального ущерба для командных интересов и интересов других лиц).

В процессе спортивной практики у спортсменов вырабатываются определённые психические качества,

противодействующие дезорганизующему влиянию стрессоров. Эти качества можно именовать компонентами (основными составляющими) психической надёжности.

С помощью данного метода можно получить сведения о следующих показателях:

1. Соревновательная эмоциональная устойчивость. В этом параметре отражается адекватность эмоциональных реакций в соревновательных условиях, характер эмоциональной регуляции деятельности.

2. Саморегуляция. Показывает устойчивость к колебаниям в эмоциональной, двигательной и вегетативной сферах. Проявляется в способности произвольно регулировать сдвиги в этих сферах.

3. Мотивационный компонент. Отражает состояние внутренних побудительных сил. Способствующих полной отдаче спортсмена на ответственных соревнованиях.

4. Стабильность и помехоустойчивость. Характеризует устойчивость функционального состояния и двигательных компонентов в условиях действия различных помех, как во внутренней сфере, так и во внешних условиях.

Если рассматривать вопрос схематично. То психическую надёжность соревновательной устойчивости можно представить в следующем виде.



Схема 1. Психическая надёжность соревновательной устойчивости и её составляющие.

Обработка (корреляционный анализ) полученных данных проводился отдельно по группам в 25-35 чел.: в зависимости от спортивной квалификации.

Были выявлены следующие свойства личности, в большинстве выделенных групп проявившие своё влияние на психическую надёжность и её компоненты.

**Н** – общая активность, предприимчивость, инициативность. Индивидуум, для которого характерна эта черта личности «социально смелый, авантюрный, спонтанный, незаторможенный, общителен, любит испытывать новые ощущения, живой в эмоциональных реакциях, легко переносит житейские трудности, может небрежно относиться к деталям» - по Р.Кеттелу.

**-Q4** - склонный быть спокойным, ненапряженным. Крайнее выражение этого качества в структуре личности может вести к лени, ухудшению результатов деятельности, так же как и проявления противоположного значения, которое предполагает большую напряжённость, возбудимость, беспокойство, раздражительность, нетерпеливость.

**С** – эмоциональная зрелость, устойчивость поведения и настроения, собранность, сила характера.

**Q3** – самоконтроль. Индивидуум, имеющий высокий показатель по этому фактору «имеет тенденцию к эффективному контролю своих эмоций, обращает внимание на социальные требования, внутренне дисциплинирован».

**Е** – стремление к доминированию. Индивидуум, имеющий высокие показатели по этому свойству «самоуверен, независим в суждениях, суров, может быть агрессивным, властолюбив, авторитарен».

**F** – положительный эмоциональный тонус. Высокие значения по этому качеству отражают «весёлость,

активность, энтузиазм, живость, импульсивность, выразительность, искренность, беззаботность».

**-L** – доверчивость, свобода от подозрительности и мнительности, приспособляемость. Человек, для которого характерно это свойство, обычно не стремится к конкуренции, заботится о других.

**О** – уверенность, безмятежность, спокойствие, невозмутимость, отсутствие чувства угрозы, преобладание хорошего настроения.

**Q2** – самостоятельность, независимость в мышлении и поведении, самоуверенность. Противоположные значения отражают зависимость и потребность в поддержке со стороны группы, недостаточную самостоятельность.

Взаимосвязь каждого из отмеченных качеств личности с компонентами психической надёжности имеет характер тенденции. В некоторых конкретных случаях эти зависимости могут не проявляться. Это зависит от многих возможных условий, в частности от того, в каком сочетании определённое качество личности представлено в личностном профиле конкретного спортсмена. Влияние каждого конкретного качества проявляется наиболее отчетливо, если оценивать его не изолированно, а в комплексе с другими свойствами. В этой связи выявлены основные личностные комплексы по критерию их взаимосвязи с компонентами психической надёжности, а также некоторыми другими сторонами спортивной деятельности.

(Q2; Q3; -Q4) – комплекс, связанный с такими компонентами психической надёжности, как стабильность – помехоустойчивость. Этот тип можно охарактеризовать как «спокойный, контролируемый, самостоятельный».

(С; -L; -Q4) – комплекс, связанный с соревновательной эмоциональной устойчивостью. Этот тип можно

охарактеризовать как «спокойный, нетревожный, эмоционально открытый».

(Е; Н; Q3; -O; -Q4) – комплекс, связанный с компонентом саморегуляции - «активный, нетревожный, контролируемый».

(Е; F; Н; -Q2) – комплекс, связанный с мотивационной сферой психической надёжности. Можно охарактеризовать как «активный, экстравертированный, конформный».

(L; O; Q4; -C; -H; -Q3) – комплекс, имеющий тесные отрицательные связи как с отдельными параметрами психической надёжности, так и с суммарным показателем. В нём отражается такое свойство личности как тревожность – склонность к раздражительности и беспокойству, ощущение угрозы.

Выявленные типы личности позволяют более точно оценивать значение каждого отдельного свойства для психической надёжности. Одно и то же свойство в различных комплексах, рядом с другими качествами личности, может в одном случае выражаться более ярко, в другом нивелироваться.

Характер воздействия отдельных стрессоров зависит как от субъективных факторов индивидуальности спортсмена, так и от объективных причин. Важным фактором является вид спортивной деятельности, определяющий характер соревновательных условий и специфические требования к условиям спортивной деятельности. Так, стрессоры внутренней неопределённости могут проявляться в любом виде спортивной деятельности, однако наибольший удельный

вес они занимают в индивидуальных видах спорта, в частности в боксе, где основная задача спортсмена состоит в воспроизведении результатов, достигнутых в тренировке.

Стрессоры внешней неопределённости также наиболее характерны для единоборств, где на первом плане выступает непосредственное противоборство с противником.

Стрессоры внешней значимости проявляются в любых видах спортивной деятельности, в том числе и в боксе. Стрессоры внутренней значимости в большей степени зависят от индивидуальных свойств спортсмена, но очевидно, наибольшие предпосылки к их возникновению создаются в видах спорта, в которых присутствует элемент риска и опасности.

Таким образом, для разных видов спорта характерны свои доминирующие типы стрессовых факторов.

Наличие таких стрессоров, должно вызывать формирование ведущих компонентов психической надёжности. Действие этих компонентов направлено на нейтрализацию доминирующего типа стрессоров. Доминирующие стрессоры в данной работе определялись посредством анкеты психической надёжности. При этом учитывались данные спортсменов высокого и высшего уровня. Ведущие параметры психической надёжности определялись по корреляционному вкладу данного параметра в суммарный показатель психической надёжности, а также по количеству и тесноте связей с личностными факторами. (Табл. 3)

ТАБЛИЦА 3.

СРЕДНИЕ ЗНАЧЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЁЖНОСТИ.

Вид спорта	Квалификация	Кол-во испытуемых	Компоненты психической надёжности					Стрессоры				
			ΣHg	СЭУ	СР	М	Ст-П	ΣО	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>	O <sub>4</sub>
Бокс	ЗМС МСМК	30	3,47	1,18	0,93	0,55	0,55	11,9	25	23	27	20
	МС	35	1,82	0,57	0,47	0,15	0,53	13,2	30	23	25	21
	КМС	25	-0,20	-0,60	0,32	-0,12	0,20	14,3	30	28	24	18
	I разр.	30	-4,30	-3,30	-0,47	-0,10	-0,23	13,8	35	36	22	23

**Обозначения:**

Σ Hg – суммарный показатель надёжности.

СЭУ – соревновательная эмоциональная устойчивость.

СР – саморегуляция.

М – мотивация.

Ст-П – стабильность – помехоустойчивость.

ΣО – суммарный показатель стрессоров.

O<sub>1</sub> – стрессоры внутренней неопределённости.

O<sub>2</sub> – стрессоры внешней неопределённости.

O<sub>3</sub> – стрессоры внутренней значимости.

O<sub>4</sub> – стрессоры внешней значимости.

Для единоборцев (боксёров) характерен наиболее «надёжный» личностный профиль. Спортсмены более эмоционально зрелы (С), социально активны (Н), менее спокойны (-O) и возбудимы (-Q<sub>4</sub>), менее тревожны (С; Н; Q<sub>3</sub>; -L; -O; -Q<sub>4</sub>). То же относится к компонентам психической надёжности (см. табл. 3).

Для боксёров высокой квалификации характерно относительно равномерное распределение типов стрессоров. В данном случае, трудно выделить доминирующий тип стресс-факторов, но в то же время для них наиболее характерны высокие показатели суммарной

чувствительности к стрессорам.

Ведущими компонентами психической надёжности у единоборцев являются соревновательная эмоциональная устойчивость и саморегуляция.

Наиболее характерные личностные типы:

«спокойный, нетревожный, эмоционально открытый», а также «активный, нетревожный, контролируемый».

При сопоставлении результатов, характеризующих группы спортсменов, отличающихся по уровню квалификации, было обнаружено заметное уменьшение тесноты корреляционных связей с ростом спортивного мастерства. Это говорит о том, что с ростом спортивного мастерства, уменьшается непосредственное влияние свойств личности на проявления психической надёжности. Объяснить это можно тем, что для успешного выступления, особенно в экстремальных условиях, необходим оптимальный психологический настрой. Спортсменам, обладающим положительными с точки зрения надёжности свойствами личности, нетрудно добиться такого настроя.

В целом можно сделать вывод, что с ростом спортивного мастерства изменяется механизм психической надёжности и, соответственно, механизм достижения соревновательной устойчивости. Основное значение приобретают приёмы целенаправленной произвольной регуляции, хотя значение личностных качеств, как показали исследования, не стирается полностью.

В заключении проведённого исследования ещё раз можно подчеркнуть, что психическая надёжность спортивной деятельности обеспечивается определёнными компонентами психической надёжности, действие которых направлено на нейтрализацию соревновательных стрессовых факторов.

Важным моментом, определяющим развитие компонентов психической надёжности являются общие свойства личности спортсменов, в первую очередь те, которые относятся к эмоциональной сфере, особенностям темперамента и к сфере социальных взаимодействий.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Мильман, В.Э. Структура и методика составления модельных психологических характеристик, относящихся к психической надёжности спортсменов. Москва : Физкультура и спорт, 1976. 46 с.
2. Стреляу, Я. Роль темперамента в психическом развитии.- Москва: Прогресс, 1982. 231 с.
3. Vanajev, G. The management of training of boxers of high quality depends of the psychological state. Russia, Moscow: 1992. p. 40-41
4. Капустина, А.Н. Многофакторная личностная методика Р.Кеттела. Москва: Речь, 2001. 99 с.
5. Батаршев, А.В. Темперамент и характер. Москва: Владос-Пресс, 2001. 333 с.
6. Ильин, Е.П. Психология индивидуальных различий. СПб: Питер, 2004. 700 С.

**Genadijs Vanajevs.** Dr.paed.( 1992, Latvian Academy of Sport Education), Assistant Professor of Riga Technical University, Chair of Sport, 16/20 Azenes Street, Riga, LV-1048, Latvia, e-mail: genadijs.vanajevs@rtu.lv

#### **Genadijs Vanajevs. Sportistu psihiskā noturība un personības īpašības**

Darbā izpētīta individuālo īpašību ietekme uz psihiskās noturības rādītājiem.

Atklāti galvenie personības kompleksi pēc savstarpējās saikāšanas kritērijiem ar tādiem psihiskās noturības komponentiem kā stabilitāte un trokšņu noturība, sacensību emocionālā noturība, pašregulācija, motivācija un noturības summārais rādītājs.

Parādīts samērā vienmērīgs stresoru tipu sadalījums. Bez tam, raksturīgāki ir summārās jutības un stresoru augsti rādītāji.

Noteikti sportistu psihiskās noturības galvenie komponenti – sacenšanās emocionālā noturība un pašregulācija.

Atklāti sportistu-bokseru visraksturīgākie personības tipi: „mierīgs, nesatraukts, emocionāli atvērts”, kā arī „aktīvs, nesatraukts, kontrolējams”.

Atklāts ievērojams korelācijas saišu blīvuma samazinājums atkarībā no sportiskās meistarības. Tiek uzsvērts, ka paaugstinoties sportiskajam līmenim, samazinās personīgo īpašību ietekme uz psihiskās noturības izpausmi.

Tiek piedāvāts ņemt vērā psihiskās noturības noteiktas komponentes un atsevišķas personības īpašības, kas virzītas uz sacenšanās stresa faktoru neitralizēšanu, kas ievērojami paaugstinās sportistu piedalīšanās efektivitāti atbildīgās sacensībās.

#### **Genadijs Vanajevs. Mental Steadiness of Sportsmen and Personal Traits**

The study investigates the influence of personal character traits on the indicators of psychical reliability.

The main personality qualities according to their relation to such components of psychical reliability as stability and noise immunity, competitive emotional stability, auto regulation, motivation and overall indicator of stability have been found.

The work also shows a comparatively equal distribution of different stressor types. It should be mentioned that the most frequent phenomena are high indicators of overall sensitivity towards stressors.

The main components of psychical reliability in sportsmen have been determined. They are competitive emotional stability and auto regulation.

The most frequent characteristics of sportsmen-boxers have been disclosed: they can be “calm, restrained, emotionally open” as well as “active, restrained, controllable”.

Considerable minimization of the closeness of the correlation bonds depending on the sporting skills has also been also estimated. It should be underlined that the higher the proficiency level, the lower the influence of the personal character traits on the manifestation of psychical reliability.

The proposition is to take into account specific components of psychical reliability and some personal traits directed at the neutralization of competitive stress factors which can considerably raise the effectiveness of performance at important competitions.