

Секция «Психология»

Особенности индивидуальности и гендерные особенности спортсменов высокой квалификации.

Наконечная Людмила Евгеньевна

Аспирант

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия

E-mail: nle13@mail.ru

Особенности индивидуальности и гендерные особенности спортсменов высокой квалификации.

Наконечная Л.Е.

Аспирант

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия

E-mail: nle13@mail.ru

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 - это по сути выражение специальных способностей (Родионов А.В.). 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. Выбор тактических решений починен жесткому лимиту времени. 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. 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. 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, 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. 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. 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 расплытаться 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.

Выраженные акцентуации в группе гипертимность (78,1% юноши, 60,9% девушки) и демонстративность (31,2% юноши, 13,1% девушки), 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 (34,8%), эмотивность (69,6%), циклотимность (34,8%) и застревание (30,4%). 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).

Высокий уровень тревожности среди девушек (22%) и так же у юношей (3%). У большей части спортсменов обоих полов умеренный уровень тревоги, они адекватно воспринимает 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.

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.