

Е. С. Набойченко

М. В. Носкова

Уральский государственный медицинский университет,

Екатеринбург

ПСИХИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ СПОРТСМЕНОВ КАК ГАРАНТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

Ключевые слова: психология спорта; психическая устойчивость; психическая активация; эмоциональный тонус; напряжение; комфортность.

Введение. Проблематика психической устойчивости спортсменов в современном спорте приобретает особую значимость и актуальность. Связано это прежде всего с повышенными требованиями к личности спортсмена, к его индивидуально-психологическим особенностям, физической подготовке, а также с ростом социальной значимости спорта и конкуренцией на игровом поле. Интерес к проблемам психической устойчивости возрастает с каждым годом, разрабатываются и внедряются новые методы, технологии по ее повышению. На наш взгляд, психическая устойчивость спортсмена — интегративное качество, включающее в себя психическую активацию, степень напряженности, комфортности, эмоционального тонуса, проявление интереса. Все это в совокупности является гарантией профессионального здоровья, представляющего консолидирующую характеристику функционального состояния организма спортсмена по его физическим и психическим показателям. Главным показателем для спортсмена является его работоспособность. Проведенный нами теоретический анализ источников по проблеме исследования позволил выдвинуть научную гипотезу: психическая устойчивость определяется психической активностью, степенью выраженности напряженности, комфортности, эмоционального тонуса и оценкой проявления интереса. Психическая активация характеризуется состоянием нервной системы, уровнем ее возбуждения и реактивности. Комфортность представляет собой благоприятные условия личной жизни и спортивной деятельности.

Эмоциональный тонус — это то настроение, в котором спортсмен пребывает в процессе повседневной и спортивной жизни. Интерес рассматривается как основа целеполагания, планирования. Напряженность — психическое состояние, обусловленное антиципацией неблагоприятных событий для спортсмена.

Материалы и методы. С целью выявления уровня психической устойчивости у спортсменов было проведено исследование, в котором приняли участие 82 чел. в возрасте от 15 до 22 лет, занимающиеся индивидуальными и командными видами спорта, имеющие спортивную квалификацию «мастер спорта» или «кандидат в мастера спорта», 1-й взрослый разряд. Исследование проводилось на базе многопрофильного клинического медицинского центра «Бонум» г. Екатеринбурга. Для выявления уровня психической устойчивости использовались следующие методики: методика психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряженности и комфортности, разработанная Л. А. Курганским и Т. А. Немчиным [1], и анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз-2» В. Ю. Рыбникова [2].

Результаты. Результаты поведенного исследования показали, что у 54,6 % спортсменов преобладает средний уровень психической активации, у 31,8 % — высокий уровень, и у 13,6 % — низкий уровень. Согласно результатам, полученным по шкале «Интерес», для 50 % спортсменов характерен высокий уровень, и для 50 % — средний. Был обнаружен высокий уровень у большинства спортсменов (68,2 %) в оценке эмоционального тона, и средний уровень — у 31,8 % участников. По шкале «Комфортность» выявлен высокий уровень у 59,1 % спортсменов, и у 40,9 % — средний, низкий уровень не проявлен. Что касается оценки напряженности, то и здесь преобладает у большинства спортсменов (59,1 %) средний уровень, низкий уровень напряженности имеют 36,4 %, и только лишь 4,5 % спортсменов показали высокий уровень. Анализ данных по методике оценки нервно-психической устойчивости показал, что у спортсменов преобладает хороший уровень нервно-психической устойчивости (76 %). Их характеризуют низкая вероятность нервно-психических срывов, адекватная самооценка и оценка окружающей действительности. Высокий уровень нервно-психической устойчивости показали 14 %

спортсменов, и у 10 % участников была выявлена удовлетворительная нервно-психическая устойчивость. Можно предположить, что в случае возникновения в экстремальных ситуациях умеренных нарушений психической деятельности у этой группы испытуемых возможны проявления неадекватного поведения, самооценки и восприятия окружающей действительности. Неудовлетворительного уровня нервно-психической устойчивости у спортсменов не было обнаружено.

Заключение. Таким образом, полученные данные позволяют говорить о том, что у большинства спортсменов преобладает средний уровень психической устойчивости, что влияет на их психические состояния и профессиональное здоровье. Полученные результаты можно использовать для коррекции повышения уровня психической устойчивости на разных этапах спортивной деятельности.

1. Прохоров А. О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности. М. : ПЕР СЭ, 2004. 176 с.

2. Рыбников В. Ю. Экспресс-методика «Прогноз-2» для оценки нервно-психической неустойчивости кандидатов на учебу в вуз // Тез. докл. на I всеарм. совещании. М. : Воениздат, 1990. С. 132–135.

А. Д. Панько

А. М. Боднар

Уральский федеральный университет,

Екатеринбург

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЗАВИСТИ И КОМПОНЕНТОВ САМООТНОШЕНИЯ У СТУДЕНТОВ

Ключевые слова: психология личности; зависть; самоотношение; студенты.

Введение. В современном мире существует много возможностей для самореализации, однако каждая личность ограничена в своих