

СЕКЦИЯ 2
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА

УДК 796/799

**ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ
СПОРТСМЕНОВ (на примере игровых видов спорта)**

А. А. Антипенко, О. Л. Борисов
(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

В результате исследования установлены некоторые особенности индивидуально-личностных свойств представителей игровых видов спорта (футбола, гандбола и волейбола), позволяющие выделить психологические модельные характеристики для спортивного отбора на этапе предварительной подготовки.

Современный спорт связан с необходимостью преодоления весьма интенсивных, порой чрезмерных для организма физических нагрузок, что сказывается не только на функциональном состоянии тренирующегося, но и на его психоэмоциональном статусе [1].

В основе способности противостоять действию сильных стрессоров лежат, прежде всего, свойства нервной системы, которые определяют поведение человека. Вместе с тем, для получения более полной картины об индивидуально-личностных особенностях спортсмена кроме свойств нервной системы очень важно учитывать и уровень проявления психических состояний, таких как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность [2].

Принимая во внимание теоретическое и практическое значение свойств личности в спорте, целью настоящей работы стало изучение особенностей темперамента и склонности к проявлению определенных психических состояний у представителей игровых видов спорта.

В исследовании приняли участие гандболисты ($n = 6$), волейболисты ($n = 6$) и футболисты ($n = 6$) в возрасте 18-20 лет.

Для определения типа темперамента и уровня проявления таких психических состояний как тревожность, фрустрация, агрессивность и

ригидность, использовали личностный опросник Г. Айзенка EPI/A, занимающий среди психодиагностических методик одно из первых мест по частоте применения. Статистическую обработку данных проводили с использованием пакета программ Statistica 12.

В ходе исследования удалось установить, что как среди футболистов, так и гандболистов сангвиниками являются 66,7%, флегматиками – 33,3%, то есть подавляющее большинство спортсменов обладают сильным типом нервной системы. 50% опрошенных волейболистов оказались сангвиниками, 33,3% – флегматиками и 16,7% – холериками. Обращает внимание на себя тот факт, что среди участников эксперимента не было ни одного спортсмена с меланхолическим типом темперамента.

В ходе исследования повышенного уровня тревожности не было выявлено только у футболистов. Средний уровень тревожности отмечен у 16,7% гандболистов и у такого же числа волейболистов. Состояние фрустрации диагностировано у 33,3% гандболистов и у 16,7% футболистов. Для 50% гандболистов и футболистов, а также для 66,7% волейболистов характерен повышенный уровень агрессивности. Средний уровень ригидности зафиксирован только у 1 волейболиста (флегматик). У других спортсменов проявлений ригидности не выявлено.

Таким образом, подавляющее большинство представителей игровых видов спорта оказались сангвиниками. Как известно, для сангвиников характерен низкий уровень тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности. Очевидно также, что представители с сильным, уравновешенным, подвижным типом нервной системы лучше справляются с высокими психоэмоциональными перегрузками.

В целом проведенный анализ демонстрирует снижение уровня тревожности, ригидности, фрустрации и указывает на благоприятные изменения свойств личности в процессе многолетней тренировки «игровиков». Между тем, высокий уровень агрессивности, отмеченный у значительного числа спортсменов, может рассматриваться как свидетельство личностной деформации, являющейся следствием систематического стресса, связанного с неудовлетворенностью как результатами своей спортивной деятельности, так и собой в целом. Выявленная негативная тенденция свидетельствует о необходимости целенаправленного развития у таких спортсменов навыков произвольной регуляции проявлений агрессивных форм поведения.

Список использованной литературы

1. Сигал, Н. С. Индивидуально-психологические особенности спортсменов подвижных видов спорта в условиях стресса / Н. С. Сигал, Ю. В. Александров, Ю. В. Воронова // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2009. – № 1. – С. 125–131.
2. Шепелевич, Н. В. Комплексная оценка психологического состояния спортсменов / Н. В. Шепелевич, В. В. Маринич, С. Н. Лемешевская, Т. Л. Лебедь // *Здоровье для всех*. – 2018. – № 1. – С. 3–10.
3. Серебренникова, Н. А. Особенности проявления агрессии у спортсменов различных видов спорта (баскетбол и волейбол) с разной спортивной квалификацией / Н. А. Серебренникова, Р. К. Бикмухаметов // *Наука и спорт: современные тенденции*. – 2015. – № 3. – С. 126–131.