

Психологическая характеристика лиц, занимающихся горнолыжным спортом.

С.М. Рябцев, к.б.н., доцент, директор института физической культуры
Сочинского государственного университета туризма и курортного дела.
г. Сочи, Россия. (ryabsevs@rambler.ru)

Состояние психического напряжения, возникающее в результате адаптации к экстремальным условиям деятельности, является формой мобилизации резервов организма. Известно, что типологические особенности высшей нервной деятельности играют важную роль в реакции организма на стрессовую ситуацию. Для выявления психологических характеристик лиц, занимающихся горнолыжным спортом, было проведено тестирование, используя опросник Спилбергера в модификации Ханина (оценка тревожности испытуемых) по двум категориям: 1- базовой - врожденной; 2-ситуативной - приобретенной тревожности, а по таблице Айзенка был определен тип темперамента испытуемых.

В исследовании приняли участие 74 практически здоровых мужчин-добровольцев в возрасте от 20 до 52 лет, занимающихся горнолыжным спортом на курорте Красная поляна (г. Сочи). Среди обследованных были выделены три группы: горнолыжники-инструктора (19 чел.), опытные горнолыжники (23 чел.) и горнолыжники-новички (22 чел.).

Анализ анкетных данных выявил (рисунок 1), что среди обследованных опытных горнолыжников лиц с высокой степенью экстраверсии было почти в 3 раза больше (31%), чем с низкой степенью (11%). У остальных (58%) выявлена средняя степень экстраверсии. Вместе с тем, у горнолыжников-инструкторов отмечалась высокая (в 48% случаев) и средняя степень экстраверсии (в 43%), с низкой – 9%, тогда как у новичков первые две степени имелись у 12% и 67% соответственно, а низкая – в 21%. Приведенные данные свидетельствуют о субъективной оценке обследуемых, о степени риска и их информированности в сфере экстремальной деятельности.

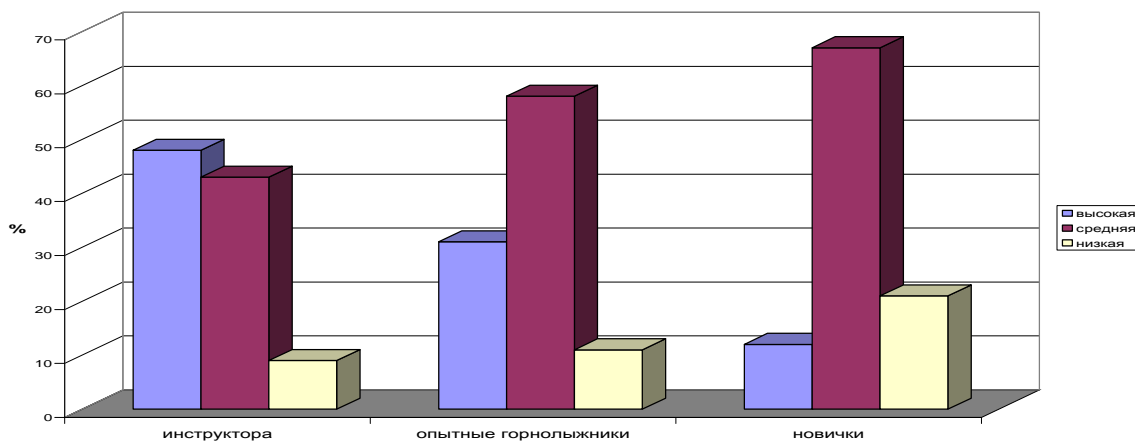


Рисунок 1. Процентное соотношение испытуемых горнолыжников с различной степенью экстраверсии.

В результате исследований было также установлено (рисунок 2), что среди опытных горнолыжников 44% обследованных принадлежали к типу темперамента с низким уровнем нейротизма и только 21% с высоким уровнем. Остальные 35% обследованных относятся к умеренному уровню нейротизма. Профессионалы-инструктора по уровню нейротизма распределились следующим образом: высокий - 28%, умеренный - 31%, низкий - 41%; новички соответственно – 13, 39 и 48%. Это свидетельствовало о том, что люди с высоким уровнем нейротизма менее предрасположены к занятиям экстремальными видами спорта.

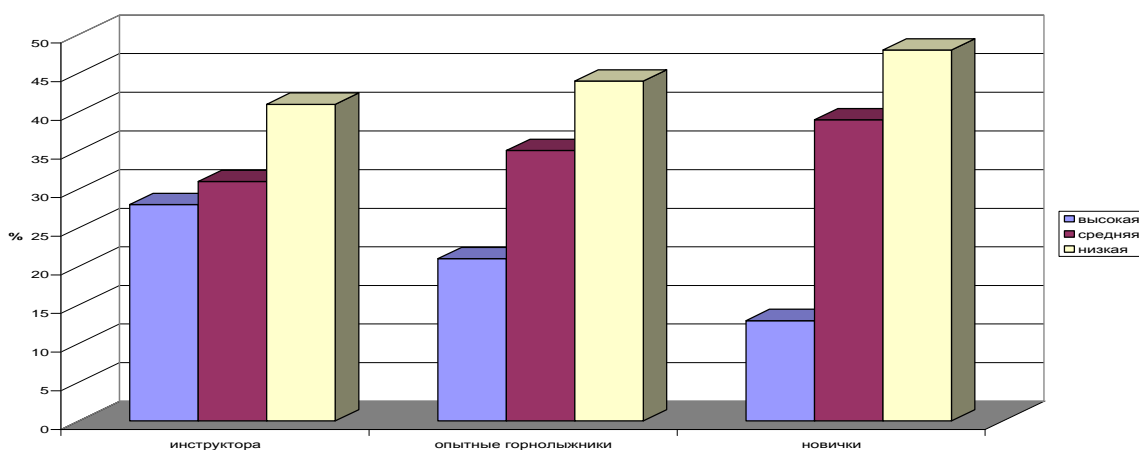


Рисунок 2. Процентное соотношение испытуемых горнолыжников с различной степенью нейротизма.

Анализ анкетных данных на уровень врожденной тревожности не выявил отличительных особенностей в группах (рисунок 3). Вместе с тем 82% опрошенных опытных горнолыжников относились к среднему уровню врожденной (базовой) тревожности, 10% к высокому и 8% к низкому уровню врожденной тревожности. У инструкторов наблюдалось: 13% с высоким уровнем тревожности, 81 и 6% - соответственно со средним и низким уровнями. Показатели базовой тревожности в группе новичков: 57% - средний уровень тревожности, 36 - высокий и 7% - низкий. В результате анкетирования было выявлено, что среди людей занимающихся экстремальными видами спорта, большинство относится к уравновешенным людям со средним уровнем врожденной тревожности.

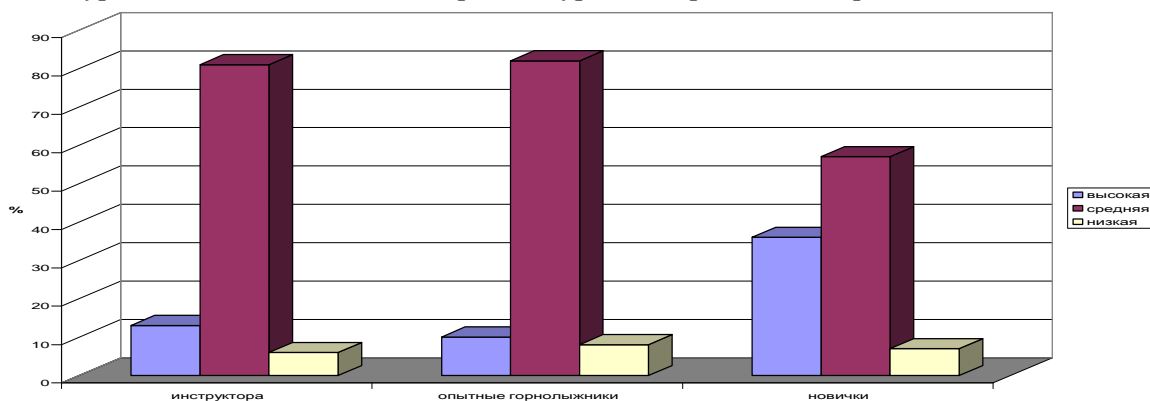


Рисунок 3. Процентное соотношение испытуемых горнолыжников с различной степенью базовой тревожности.

Ситуативная тревожность претерпевала незначительные изменения (рисунок 4). Среди обследованных в группах горнолыжников-инструкторов, после воздействия экстремального фактора наблюдалось снижение показателя на 30%. Группа новичков подразделялась на 2 подгруппы: в первую входили лица, у которых ситуативная тревожность возрастала на 23%, во вторую, у которых показатель снижался на 35%. Среди опытных горнолыжников наблюдалось снижение ситуативной тревожности на 19%. Необходимо отметить, что люди с повышением уровня ситуативной тревожности не относились к новичкам. В процессе экстремальной деятельности происходит отбор лиц, у которых не вызывают удовлетворения полученные ощущения, к которым они стремились, и они, не получая положительных эмоций, отказываются от дальнейших занятий экстремальными видами рекреации.

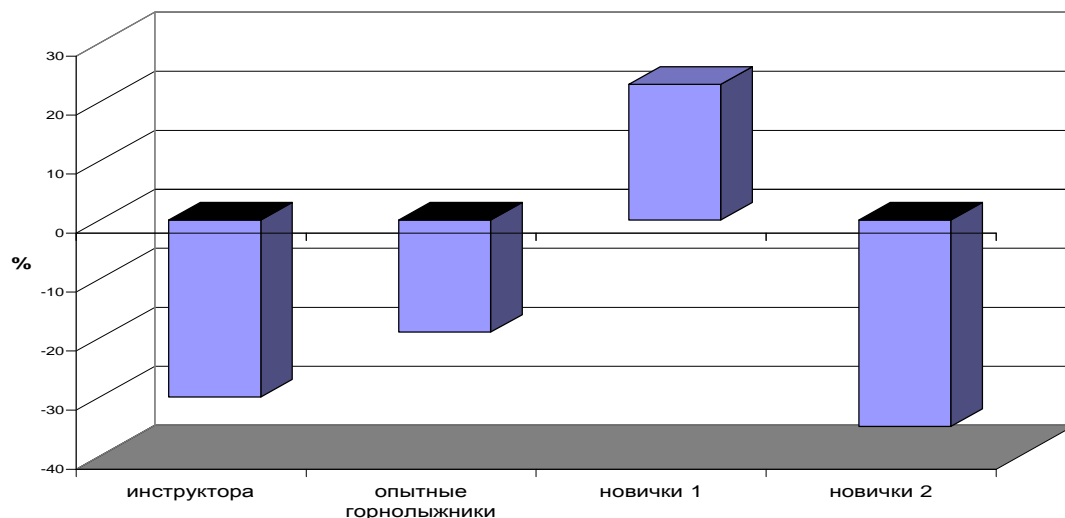


Рисунок 4. Процентное соотношение изменения ситуативной тревожности у различных групп горнолыжников в ходе эксперимента.

Таким образом, в эмоционально стрессовых нагрузках следует видеть факторы, заключающие в себе двойственное влияние: с одной стороны — биологические, витальные моменты, затрагивающие эмоциональность в ее глобальном смысле; с другой стороны — психические реакции, направленность которых может заключать в себе, в зависимости от переработки, как патогенный, так и саногенный фактор. Суммация этих двух сторон дает возможность рассматривать эмоционально стрессовые нагрузки как фактор исключительного значения и полагать, что им, в наивысшей мере, присущи способность тотального влияния на организм и личность человека во всей совокупности его соматопсихических и психосоматических отношений, влияния, возможности которого могут проявить себя как в деструктивном, так и реконструктивном (восстановительном) плане.