

УДК 159.99

**НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ ЮНОШЕЙ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ*****Чижова Екатерина Александровна****Студент,**Алтайский государственный университет, г. Барнаул, Россия,**e-mail: chizhova001@bk.ru****Кузьмина Анна Сергеевна****Кандидат психологических наук, доцент,**Алтайский государственный университет, г. Барнаул, Россия,**e-mail: annakuz87@yandex.ru****Рахимжанова Назгуль Амантаевна****Старший преподаватель,**Казахский гуманитарно-юридический инновационный университете,**г. Семей, Казахстан,**e-mail: nazgul3011@mail.ru*

В статье представлено эмпирическое исследование нервно-психической устойчивости у юношей, занимающихся смешанными единоборствами. Авторами сделан анализ различий нервно-психической устойчивости у спортсменов и юношей, не занимающихся спортом.

Ключевые слова: нервно-психическая устойчивость, спортсмены, поведение, стресс, борьба, единоборства, юноши, спорт, анализ.

MENTAL STABILITY OF YOUTH IN SPORTS UNITS***Chizhova Ekaterina Aleksandrovna****Student of the**Altai State University, Barnaul, Russia,**e-mail: chizhova001@bk.ru****Kuzmina Anna Sergeevna****Candidate of psychological sciences, associate professor,**Altai State University, Barnaul, Russia,**e-mail: annakuz87@yandex.ru****Rakhimzhanova Nazgul Amantaevna,****Senior lecturer,**Kazakh humanitarian juridical innovative University, Semey, Kazakhstan,*

e-mail: nazgul3011@mail.ru

The article presents an empirical study on the study of neuropsychic stability in young men who go in for mixed martial arts. The author analyzes the differences in the neuropsychic stability of athletes and young men who do not go in for sports.

Key words. Neuropsychic stability, athletes, behavior, stress, wrestling, martial arts, boys, sports, analysis.

Спортивные единоборства являются совокупностью навыков по использованию различных техник против оппонента. Существует множество направлений, стилей и школ, которые в настоящее время практикуются в различных странах. Спортивные единоборства ставят перед собой такие задачи, как: самозащита, изучение различных приемов и техник, физическое и психическое совершенствование и соблюдение дисциплины. Целью данных состязаний является не уничтожение оппонента, как принято считать в обществе, а умение правильно использовать технику и приемы, которым обучался спортсмен. Спортивные единоборства включают в себя различные направления: айкидо, американский кик-боксинг, английский бокс и французский бокс, греко-римская борьба, дзюдо, джиу-джитсу, капоэйра, каратэ, кэндо, кобудо, самбо, сумо, тайландский бокс, таэквондо, ушу и т.д.

Юноши, занимающиеся спортивными единоборствами, как и в любом другом виде спорта, сталкиваются со стрессом, личностным дискомфортом, проблемами с самооценкой, тревожностью и т.д. Единоборства, диктуют человеку необходимость погружения в экстремальные ситуации. В связи с этим нервно-психическая устойчивость является необходимым условием для поддержания психического и физиологического здоровья человека. Наша главная задача – выявить, является ли единоборство фактором для образования нервно-психической неустойчивости или, наоборот, является ресурсом для совладания с ней?

Научные исследования, посвященные изучению стресса в профессиональной деятельности человека, показывают, что данная проблема является одной из актуальных в современной психологической науке. Различные

исследования, направленные на изучение стресса, в первую очередь связаны с его негативным влиянием на психическое здоровье и деятельность человека. Наиболее актуальные исследования по данной теме связаны с лицами, профессиональная деятельность которых сопряжена с опасными жизненными условиями, сопровождающимися возникновением и развитием негативных эмоций. Кроме того, в этих условиях возникают сильные переживания, а также перенапряжение физических и психических функций. Так как нервно-психическая устойчивость является ресурсом, который позволяет сохранить физическое и психическое здоровье человека, а также обеспечивает успешность социальной адаптации, актуальным становится изучение этого фактора именно у людей, чья повседневная и профессиональная деятельность связана со стрессовыми ситуациями и напряженными условиями [3, 4, 5, 7].

Изучение нервно-психической устойчивости, ее природы, поддержания, а также формирования имеет актуальное значение в области психологии. Данная тема особенно важна, так как нервно-психическая устойчивость предохраняет личность от дезинтеграции, возникновения различных личностных расстройств, а также является основой полноценного психического и соматического здоровья человека.

Среди множества трактовок и теорий нервно-психической устойчивости можно выделить определение нервно-психической устойчивости как умение благополучно осуществлять различного рода деятельность при напряженных эмоциогенных ситуациях без существенно-негативных последствий для состояния здоровья и последующей работоспособности [4].

Большинство авторов сопоставляют эмоциональную устойчивость с нервно-психической устойчивостью. Так, В.М. Писаренко под нервно-психической устойчивостью подразумевает качество личности, которое обеспечивает стабильность эмоционального возбуждения при возникновении разных стрессовых ситуаций [3, 7].

Деятельность человека, занимающегося единоборствами, имеет ряд отличительных особенностей, которые связаны со спецификой данного вида спорта. Особенности единоборств являются непосредственное столкновение лицом к лицу с противником, постоянное чувство опасности, широкий диапазон действий, агрессивность противника, его активное сопротивление, а также дефицит времени на принятие молниеносных решений и их незамедлительное выполнение. Не только участие в соревнованиях, но и атмосфера данного процесса может вызвать у борца состояние повышенного нервно-психического возбуждения, которое, в свою очередь, может повлиять на поведение спортсмена и на результативность соревновательной деятельности.

Занятия единоборствами дают большие потенциальные возможности для развития, обучения и воспитания будущего чемпиона, подготавливают его к действиям с повышенной психической нагрузкой, а также дают возможность приобрести необходимый опыт волевых действий, преодоления трудностей и стресса. Все это способствует развитию у борца таких качеств, как самообладание, стойкость, выносливость, стрессоустойчивость, целеустремленность и т.д. Именно поэтому, по мнению специалистов, нервно-психическая устойчивость борца обусловлена высоким уровнем развития внимания, мышления, мотивации, волевых усилий, способности к саморегуляции и др. [1].

Важным этапом в деятельности спортсмена является проблема психического пресыщения, которое может возникнуть в связи с продолжительным психическим напряжением. В данном случае это может привести борца к потере заинтересованности в спорте, к появлению раздражительности, капризности, неустойчивости настроения, что в худшем случае может повлечь за собой эмоциональное выгорание. У спортсменов, столкнувшихся с психической неустойчивостью, снижается пластичность эмоционально-волевой сферы и ухудшаются интеллектуальные функции. Психическая неустойчивость влечет за собой нервозность, астеническое

состояние, тревожность, снижение самоуверенности, также возможно возникновение депрессии. В случае возникновения данных нарушений у спортсмена необходимо провести психологическую работу, направленную на формирование потребности в физическом совершенствовании, в регулярных тренировках для восстановления психического равновесия, а также для возвращения веры в собственные силы и формирования активной жизнедеятельности [2, 3].

Низкий уровень нервно-психической устойчивости имеет свое проявление в непродуктивности человека, социально-неприемлемом поведении. Такой спортсмен может недобросовестно выполнять свои спортивные обязанности, что, в свою очередь, чревато риском несчастных случаев, травм, проигрышей либо отказа от дальнейшей деятельности вообще. У такого спортсмена наблюдается нарушение познавательной сферы. Он испытывает стресс при выполнении своей работы в социуме, соответственно, может потерять свои профессионально-спортивные качества.

Борец, не владея высоким уровнем нервно-психической устойчивости, часто испытывает чувство беспомощности перед обстоятельствами. Движущей силой его поведения становятся не собственные мотивы и переживания, а возникшие обстоятельства и ситуации. Важно отметить, что результативность спортивной деятельности борца определяется его психическим состоянием.

В процессе создания данного эксперимента авторами была выдвинута гипотеза о том, что единоборства, как и любой другой вид спорта, предполагают определенный уровень саморегуляции и совладания с трудными жизненными ситуациями. Спортсмены, на наш взгляд, имеют больше ресурсов для того, чтобы справляться со стрессовыми ситуациями, в связи с тем, что они привыкли преодолевать трудности на пути к своей цели, на пути к победе.

Эмпирическая база исследования

Исследование проведено на базе Академии джиу-джитсу и грэпплинга «ВЕКТЕАМ». В исследовании приняли участие 36 борцов и 55 юношей, не занимающихся спортом, в возрасте 20–25 лет.

Методы и методики исследования

1. Для исследования уровня нервно-психической устойчивости была использована методика «Прогноз 2» В.Ю. Рыбникова, которая позволяет выявить отдельные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность возникновения нервно-психических срывов. Методика содержит 86 вопросов, на каждый из которых обследуемый должен дать ответ «да» или «нет». Результаты обследования выражаются количественным показателем (в баллах), на основании которого выносится заключение об уровне нервно-психической устойчивости и вероятности нервно-психических срывов.

Для проведения обследования необходимо иметь текст опросника и регистрационные бланки. Обследование длится около 20 минут.

2. Для возможности оценить «источник» смысла жизни был использован тест Д.А. Леонтьева «Смыслжизненные ориентации» (методика СЖО).

Методы математической обработки данных: U-критерий Манна-Уитни для независимых выборок, а также корреляционный анализ Спирмена. Обработка данных проводилась с помощью пакета прикладных программ статической обработки данных SPSS 23.00.

Результаты

Для сравнения уровня нервно-психической устойчивости у юношей, связавших свою жизнь с единоборствами, и юношей, не занимающихся спортом, применен критерий Манна-Уитни (см. Рис.1 и Табл.1).

Результаты в данной методике подсчитываются и переводятся в стеновые шкалы. Чем больше балл по этой шкале, тем меньше уровень нервно-психической устойчивости и наоборот. Исходя из этого мы видим, что приведенные выше результаты свидетельствуют о том, что балл у спортсменов ниже, соответственно, уровень нервно-психической устойчивости у борцов

выше, чем у юношей, не занимающихся спортом. Анализируя данные результаты, можно сделать вывод о том, что нервно-психическая устойчивость у обеих групп находится на среднем уровне, но существует большая вероятность нервных срывов в напряженных, экстремальных ситуациях у юношей, не занимающихся спортом, в сравнении с борцами. Выше сказанное подтверждает нашу гипотезу о различии нервно-психической устойчивости между борцами и юношами, не занимающимися спортом. Обладают высоким уровнем устойчивости юноши, занимающиеся единоборствами, и наоборот, низким уровнем нервно-психической устойчивости характеризуются юноши при отсутствии спорта в жизни.

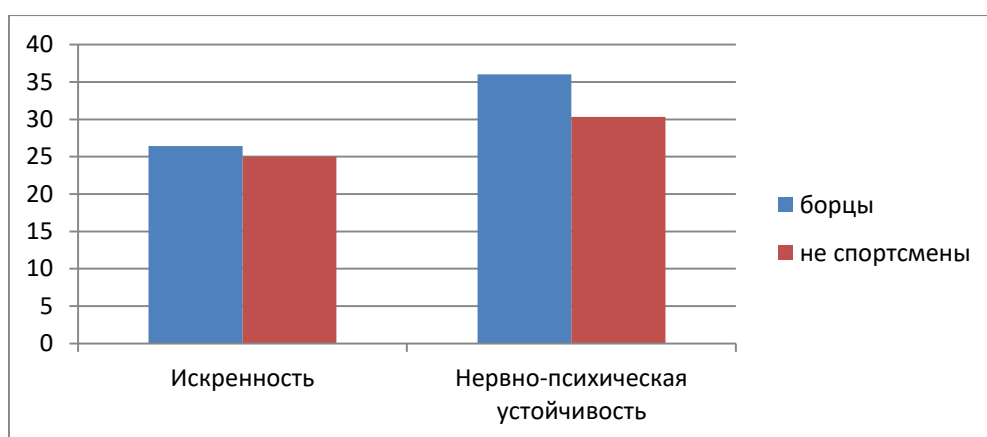


Рис. 1. Сравнительный анализ нервно-психической устойчивости у юношей, связавших свою жизнь с единоборствами, и у юношей, не занимающихся спортом.

Таблица 1. Сравнение результатов по методике «Прогноз-2» В.Ю. Рыбникова с помощью U-критерия Манна-Уитни

Шкала	Средние значения		Z	p
	Борцы	Не спортсмены		
Искренность	26,42	25,00	-0,31	0,75
Нервно-психическая устойчивость	24,19	30,33	-2,35	0,02

Все выводы сделаны на основе достоверных различий, подтвержденных с помощью U-критерия Манна Уитни на уровне значимости $p \leq 0,05$.

Далее рассмотрим результаты исследования по методике СЖО, благодаря которым сможем выявить «источники» смысла жизни у двух исследуемых групп (см. Рис. 2, Табл. 2).

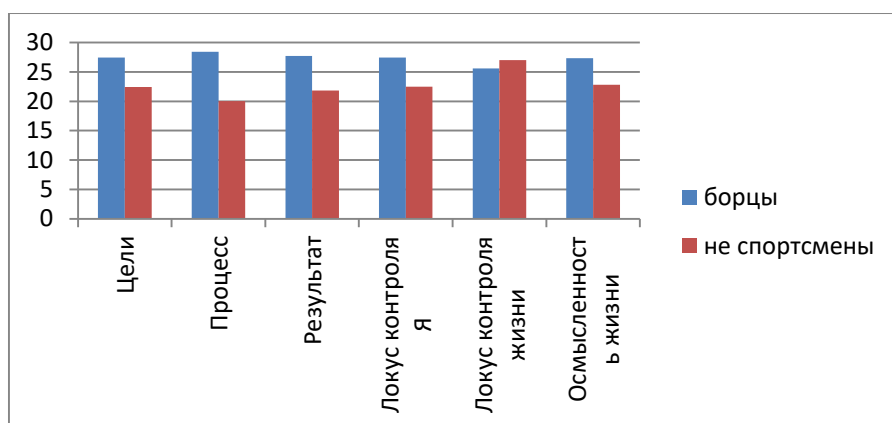


Рис. 2. Сравнительный анализ смысложизненных ориентаций у юношей, связавших свою жизнь с единоборствами, и у юношей, не занимающихся спортом.

Таблица 2. Сравнение результатов по методике «СЖО» Д.А. Леонтьева с помощью U-критерия Манна-Уитни

Шкала	Среднее значение		Z	P
	Борцы	Не спортсмены		
Цели	27,47	22,47	-1,10	0,27
Процесс	28,47	20,07	-1,85	0,05
Результат	27,74	21,83	-1,30	0,19
Локус контроля Я	27,46	22,50	-1,09	0,28
Локус контроля жизнь	25,58	27,00	-0,31	0,75
Осмысленность жизни	27,33	22,80	-0,99	0,32

С помощью U-критерия Манна Уитни получены достоверные различия, подтвержденные на уровне значимости $p \leq 0,05$, между борцами и юношами, не связывающих свою жизнь со спортом, по шкале: «Процесс» ($Z = -1,85$; $p = 0,05$). Данная шкала отвечает за интерес и эмоциональную насыщенность жизни. Юноши, занимающиеся единоборствами, в данном случае воспринимают свою жизнь как достаточно интересную, эмоциональную и насыщенную. Они живут сегодняшним днем, полностью погружаясь в процесс своей жизни, и не важно, наполняют ее экстремальные ситуации или нет. Исходя из результатов

исследования можно видеть, что юноши, не занимающиеся спортом, набрали меньшее количество баллов, что, в свою очередь, говорит о том, что им присущ признак неудовлетворенности собственной жизнью в настоящем. Однако они могут придавать существенный смысл воспоминаниям о прошлом, а также могут быть вполне нацелены на будущее. Высокие баллы у двух групп наблюдаются по шкале «Локус контроля – жизнь». Это свидетельствует о том, что юноши в обеих группах убеждены в том, что человеку дано контролировать собственную жизнь, свободно принимать решения и реализовывать их.

На следующем этапе исследования с помощью непараметрического корреляционного анализа Спирмена проанализированы корреляционные взаимосвязи шкал нервно-психической устойчивости и шкал смысло-жизненных ориентаций отдельно для группы борцов и группы юношей, не занимающихся спортом.

Результаты корреляционного анализа у борцов

С помощью корреляционного анализа Спирмена получена отрицательная взаимосвязь шкалы «Нервно-психическая устойчивость» со шкалами «Процесс» ($r = -0.30, p \leq 0.05$), «Результат» ($r = -0.45, p \leq 0.01$), «Локус контроля – жизнь» ($r = -0.34, p \leq 0.04$).

Уровень нервно-психической устойчивости у борцов может значительно повлиять на удовлетворенность собственной жизнью, продуктивность и осмысленность. В ситуации снижения уровня нервно-психической устойчивости, может возникнуть неудовлетворенность своей нынешней жизни, обесценивание достигнутых результатов, ухудшается результативность и продуктивность деятельности спортсмена. Помимо этого, при снижении нервно-психической устойчивости могут возникать мысли о том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, в связи с чем снижается мотивация к достижению каких-либо целей.

Результаты корреляционного анализа у юношей, не занимающихся спортом

В группе юношей, не причастных к спорту, была выявлена отрицательная взаимосвязь шкалы «Нервно-психическая устойчивость» со шкалой «Локус контроля – Я» ($r=-0.52$, $p\leq 0.05$).

Данные результаты свидетельствуют о том, что во второй группе, состоящей из юношей, не занимающихся спортом, снижение уровня нервно-психической устойчивости может привести к упадку веры в себя и собственные силы, ослаблению контроля над собственной жизнью, человек в данном случае может столкнуться с мыслями о том, что он является слабой личностью, не обладающей достаточной свободой выбора.

Выводы

Специфика деятельности спортсменов, занимающихся единоборствами, заключается в профессиональной готовности к выполнению всех спортивных требований в условиях повышенной напряженности. Высокий уровень нервно-психической устойчивости борцов объясняется тем, что у них имеется особый уровень саморегуляции, совладания поведения в напряженных ситуациях, они также имеют большее количество ресурсов для преодоления экстремальных жизненных ситуаций.

Значительное различие уровня нервно-психической устойчивости у спортсменов и не спортсменов говорит о том, что юноши, занимающиеся единоборствами, привыкли преодолевать препятствия на пути к своей цели.

С помощью непараметрического корреляционного анализа Спирмена у спортсменов была выявлена взаимосвязь нервно-психической устойчивости со шкалами из теста СЖО «Процесс», «Результат» и Локус контроля жизнь». Данные взаимосвязи говорят о том, что снижение уровня нервно-психической устойчивости у борцов может повлечь за собой, неудовлетворенность собственной жизнью, ухудшение результативности и продуктивности. У юношей, не занимающихся спортом, была выявлена взаимосвязь нервно-психической устойчивости со шкалой «Локус контроля Я», что свидетельствует о том, что в случае снижения уровня нервно-психической устойчивости может

произойти упадок сил, утрата веры в себя и свои способности, появиться замкнутость и отчужденность.

Спортивные единоборства – вид спорта, в котором человек максимально эффективно развивает свои физические и психические возможности. Несмотря на распространенность стереотипов о том, что спортивные единоборства являются синонимом насилия и уничтожения, нам благодаря исследованию удалось это опровергнуть. В нашем исследовании приняли участие действующие чемпионы и воспитанники академии джиу-джитсу и грэпплинга ВЕКТЕАМ, где опытные тренеры обучают борьбе и самообороне, а также воспитывают у юношей: ответственность, способность избегать конфликты, анализировать собственные действия и действия другого человека, уважение, моральные нормы, дисциплину и т.д.

Список литературы:

1. Аболин Л.М. Соотношение психологических и физиологических коррелятов эмоциональной устойчивости спортсменов // Вопросы психологии. 1974. № 1. С. 104–115.
2. Аболин Л.М. Эмоциональные механизмы продуктивных форм соревновательной деятельности спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2006. № 12. С. 76–79
3. Берг Т.Н. Нервно-психическая неустойчивость и способы ее выявления. Владивосток : Изд-во Мор.гос. ун-т, 2005. 63 с.
4. Воронкова Е. В. Особенности психической подготовки юных кикбоксеров 14–15 лет // Молодой ученый. 2017. № 14 (148). С. 198–200.
5. Вяткин Б.А., Ложкин Г.А. Интегральная индивидуальность человека в спортивной деятельности // Наука в олимпийском спорте. 2002. № 1. С. 88–97.
6. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека. СПб. : Питер, 2005. 412 с.
8. Хекалом Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция. М. : Советский спорт, 2003. 64 с.

References:

1. Abolin L.M. Sootnoshenie psihologicheskikh i fiziologicheskikh korrelyatov emocional'noj ustojchivosti sportsmenov // Voprosy psihologii. 1974. № 1. P. 104–115.

2. Abolin L.M. Emocional'nye mekhanizmy produktivnyh form sorevnovatel'noj deyatel'nosti sportsmenov // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2006. № 12. P. 76–79
3. Berg T.N. Nervno-psihicheskaya neustojchivost' i sposoby ee vyyavleniya. Vladivostok : Izd-vo Mor.gos. un-t, 2005. 63 p.
4. Voronkova E. V. Osobennosti psihicheskoy podgotovki yunyh kikkokserov 14–15let // Molodoj uchenyj. 2017. № 14 (148). P. 198–200.
5. Vyatkin B.A., Lozhkin G.A. Integral'naya individual'nost' cheloveka v sportivnoj deyatel'nosti // Nauka v olimpijskom sporte. 2002. № 1. P. 88–97.
6. Il'in E. P. Psihofiziologiya sostoyanij cheloveka. SPb. : Piter, 2005. 412 p.
7. Hekalom E.M. Neblagopriyatnye psihicheskie sostoyaniya sportsmenov, ih diagnostika i regulyaciya. M. : Sovetskij sport, 2003. 64 p.