

Мир науки. Социология, филология, культурология <https://sfk-mn.ru>

World of Science. Series: Sociology, Philology, Cultural Studies

Выпуск 2 – 2016 <https://sfk-mn.ru/issue-2-2016.html>

URL статьи: <https://sfk-mn.ru/PDF/13SFK216.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Кузовщикова Е.С. Индивидуально-психологические особенности личностей, занимающихся экстремальным видом спорта // Мир науки. Социология, филология, культурология, 2016 №2, <https://sfk-mn.ru/PDF/13SFK216.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

Кузовщикова Екатерина Сергеевна

ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет», Россия, Москва

Факультет «Социологии», кафедра «Социологии»

Бакалавриат, 4 курс, группа СОЦ-ДБ-4-2

E-mail: Kuzyabestapple@mail.ru

Индивидуально-психологические особенности личностей, занимающихся экстремальным видом спорта

Аннотация. В данной статье проводится анализ индивидуально-психологических особенностей людей, занимающихся экстремальным видом спорта, а именно парашютным спортом. Рассматриваются основные причины, по которым люди начинают заниматься парашютным спортом и как психологические особенности личности могут повлиять на человека при совершении прыжка.

Ключевые слова: индивидуально-психологические особенности парашютистов; парашютный спорт; темперамент; экстремальный вид спорта

Самый первый кто внес идею парашюта, был итальянец Леонардо да Винчи. В своих рукописях 1495 года он писал «Если у человека имеется палатка из накрахмаленного полотна, каждая сторона которой имеет двенадцать локтей в ширину и столько же в высоту, он может броситься с любой высоты, не подвергая себя при этом никакой опасности» [4]. Так и поступил в 1777 году Жан Думье, который был приговорен к смертной казни, но за испытание летающего плаща профессора Фонтанжа и в случае удачи ему обещали даровать жизнь. Так и произошло, он выполнил прыжок с крыши тюремной башни и остался жив.

Сейчас же выполняют прыжки «не под дулом пистолета», люди сознательно выпрыгивают из самолета на высоте 4000 м. Конечно же, внутренние переживания никуда не исчезают. Но есть ряд причин, по которым отношение людей к окружающим предметам, явлениям и событиям меняются. И то, что раньше вызывало неудовольствие, со временем может стать источником ярких и положительных эмоций и наоборот [1].

В соответствии с проведенными исследованиями количество спортсменов-любителей, занимающихся экстремальными видами спорта, за последние 30 лет в США, европейских странах, Австралии утроилось, а в России выросло в полтора раза [6]. Теперь понятие экстремальности можно связать не только с профессиональным видом деятельности, но и отдыхом [5]. Если рассматривать экстремальность в процессе отдыха, то главное здесь можно выделить не только укрепление физического здоровья, но и удовлетворение познавательных способностей человека, развитие личностных и профессиональных качеств [7]. Вдобавок сейчас идет поиск новых форм рекреативно-оздоровительной деятельности с большей физической и личностного совершенствования, так как нынешнее общество зависит от

технических и социальных структур, что не дает вырабатывать субъективную позицию личности. Согласно социологическим исследованиям на июнь 2016 г. количество активных парашютистов (скайдайверов) во всем мире составляет 100 000 человек. В Федерации парашютного спорта России зарегистрировано 8 300 человек [3].

Каждый, кто решился на свой первый прыжок поборолся со стремлением познать себя, со своими границами возможного и поиском выброса адреналина. Известно, что о первом прыжке с парашютом мечтают 55 % россиян, в большинстве случаев это молодые люди до 19 лет (73 %), доля прыгнувших минимум 1 раз составляет 8 % [3]. Так по результатам исследования статистико-социологического исследования «SPORTISTIKA.COM» людей затягивает парашютный спорт не смелость и не оторванность от общества, а искренняя заинтересованность и пытливый ум.



Рисунок 1

Очень важны психологические характеристики эмоций парашютистов, которыми являются состояние напряжения и разрешения [6]. Напряжение наступает, когда ты ждешь чего-то значительного и ответственного. Оно развивается на определенном этапе времени, происходит изменение реактивности нервной системы, течение физиологических процессов и проявляется рядом внешних признаков. А разрешение наступает после окончания ожидаемого события в виде своеобразной психической разрядки, происходит освобождение от напряжения [1]. То есть парашютист перед своим первым прыжком ощущает яркую напряженность, волнение, снижение работоспособности, отказ от еды и сна, все это вызвано осознанием опасных моментов, которые его могут ожидать в небе. И только после того, когда парашютист совершил прыжок, все сомнения остаются позади и наступает разрешение, наступает чувство умиротворения и спокойствия. Нормальный человек не может долго находиться под влиянием возбужденных эмоций, чем сильнее будет его возбуждение, тем быстрее произойдет успокоение или даже угнетение [1]. То есть это причина полярной смены эмоций, возбуждение сменяется успокоением, напряжение – разрешением.

Но с опытом прыжков индивидуально-психологические характеристики парашютиста претерпевают большие изменения: «гасятся» негативные последствия пережитого стресса от

моментного познания сверх экстремального вида деятельности, и постепенно формируются положительные черты личности: «свобода от влияния группы, самоуверенность, неподверженность панике, стрессоустойчивость и др.» [2]. Негативное же влияние скайдайвинга на психику человека, как и любого другого экстремального спорта, связано, прежде всего, с «ломкой» многовекового инстинкта самосохранения [2].

Сила и характер эмоциональных переживаний, их влияние на произвольные действия при выполнении парашютного прыжка определяется уровнем тренированности и индивидуально-психологическими особенностями спортсменов. Если спортсмен во время своего прыжка, будет давать своим эмоциям свободу и не будет ими управлять, то за эти последуют определенные последствия: неправильно выполнено задание, возможно травмирование других спортсменов в небе, травмирование на приземлении. Индивидуально – психологические особенности включают в себя [1]:

- Тип высшей нервной деятельности;
- Особенности развития;
- Особенности воспитания;
- Состояние нервно-психического здоровья.

Так вид предпрыжкового эмоционального состояния определяется нервной системой спортсмена, то есть его темпераментом. Установлено, что у хорошо подготовленного с чертами сангвинического темперамента, высшая нервная деятельность которая характеризуется сильными, подвижными и весьма уравновешенными процессами. Таких в российском парашютном спорте оказалось большое количество (44 %), что можно сказать не удивляет, так как с годами в нашем обществе происходят все больше и больше изменений во всех сферах жизни и у людей формируются новые потребности, ценности и способы их удовлетворения [3]. А у спортсменов с признаками холерического темперамента вследствие неуравновешенности сильных и подвижных нервных процессов эмоциональное состояние перед прыжком выливается в «стартовую лихорадку» и мгновенно переходит в «стартовую апатию». Они излишне двигаются, много разговаривают, появляется повышенная возбудимость (20 %) [3].

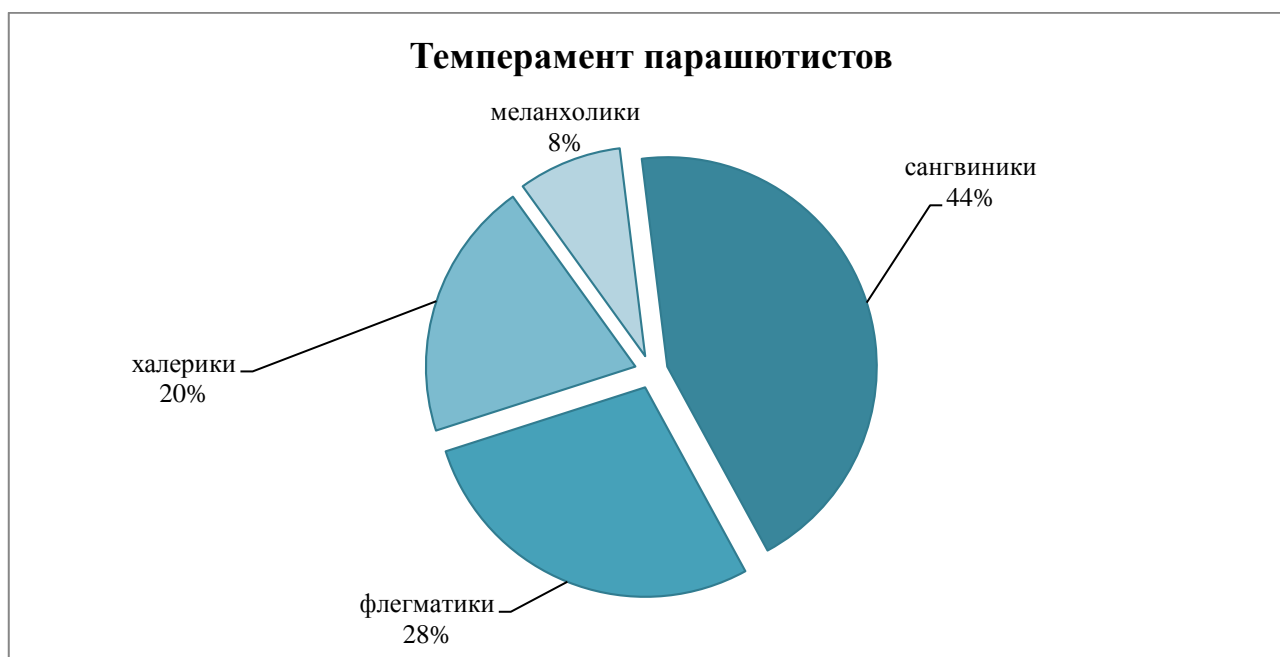


Рисунок 2

Парашютный спорт больше направлен на тренировку психики индивида, и, хотя мышечная система человека в различных дисциплинах скайдайвинга играет существенную роль, физика тела здесь вторична, но хорошая физическая форма обязательна. Как отмечает в своей книге «Психологическая подготовка парашютиста» психотерапевт, доктор медицинских наук Леонид Гримак: «реакция здорового организма во время парашютного прыжка не выходит за границы физиологической нормы и мало чем отличается от тех функциональных изменений в организме, которые наблюдаются в других видах спортивной деятельности, где спортсмен переносит значительную физическую нагрузку, ... физиологические сдвиги в организме появляются в основном за счет сильного нервно-психического напряжения» [1]. Изменения в психике могут стать предпатологическими в развитии нервно-психических заболеваний, или быть первопричиной в этиологии соматических болезней парашютистов. Необходимо найти пути оптимизации деятельности парашютистов и коррекции негативных изменений в психике, появляющихся в процессе прыжковой деятельности, один из таких возможен социально-психологический тренинг мотивации прыжков с парашютом и снижения их стрессогенного влияния.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акимова Е. В., Ершова Д. А. Особенности поведения и психических процессов личности в экстремальных ситуациях. Психология экстремальных профессий: материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Архангельск, 18-19 декабря 2014). – Архангельск: САФУ, 2015. – С. 10-13.
2. Алёхина Н. В. Изменения, возникающие в психике у спортсменов-парашютистов и воинов-десантников, при прыжках с парашютом // Харьковская государственная академия физической культуры [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.rusnauka.com/CCN/Psihologia/7_alehina%20n.v.doc.htm.
3. Гримак Л. П. «Психологическая подготовка парашютиста» // Москва, 1966 г. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.ex-jure.ru/freelaw/news.php?newsid=626>.
4. История парашютного спорта [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://kbrsky.com/materials/history/istoriya_vozniknoveniya_parashyutnogo_sporta/.
5. Мищенко И. В., Пушкина В. Н., Зелянина А. Н. Методика проведения занятий физической культурой с профессионально-прикладной направленностью у студентов строительных специальностей. Вестник Челябинского государственного университета. – 2013. – №34 (325). – С. 59-64.
6. Новикова О. В., Ляпунова О. Е. Социально-психологические особенности людей, предпочитающих экстремальные виды отдыха. Психология и современный мир: материалы всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых (Архангельск, 23 апреля, 2015). Вып. 8, ч. 1, Архангельск: САФУ, 2015. – С. 32-37.
7. Статистика парашютного спорта: портрет российского скайдайвера на июнь 2016 г. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://sportistika.com/>.

Kuzovshchikova Ekaterina Sergeevna

Russian state social university, Russia, Moscow

E-mail: Kuzyabestapple@mail.ru

Individual psychological characteristics of individuals engaged in an extreme sport

Abstract. In this article an analysis is conducted of individually-psychological features of people, engaging in the extreme type of sport, namely by parachute sport. Principal reasons on that people begin to go in for parachute sports and as psychological features of personality can influence on a man at the feasance of jump are examined.

Keywords: individually-psychological features of parachutists; parachute sport; temperament; extreme type of sport

REFERENCES

1. Akimova E. V., Ershova D. A. Features of behavior and psychical processes of personality are in extreme situations. Psychology of extreme professions: materials of the All-russian research and practice conference (Arkchangelsk, on December, 18-19 2014). it is Arkchangelsk, 2015. – С. 10-13.
2. Alekhine N. V. Is Changes arising up in a psyche for sportsmen-parachutists and warriors-paratroopers, at parajumpings // the Kharkov state academy of physical culture [Electronic resource]. URL: http://www.rusnauka.com/CCN/Psihologia/7_alehina%20n.v.doc.htm.
3. Grimak L. P. «Psychological preparation of parachutist» // Moscow, 1966 [Electronic resource] URL: <http://www.ex-jure.ru/freelaw/news.php?newsid=626>.
4. History of parachute sport [Electronic resource]. URL: http://kbrsky.com/materials/history/istoriya_voznikoveniya_parashyutnogo_sporta/.
5. Mishchenko I. V., Pushkin V. N., Zelyanina A. N. Methodology of realization of employments a physical culture with the professionally-applied orientation for the students of building specialities. Announcer of the Chelyabinsk state university. – 2013. – №34 (325). – С. 59-64.
6. Novikova O. V., Lyapunov O. E. Socially-psychological features of people preferring the extreme types of rest. Psychology and modern world: materials of all-russian scientific conference of students, graduate students and young scientists (Arkchangelsk, on April, 23, 2015).
7. Statistics of parachute sport: portrait of Russian скайдайвера on June 2016 [Electronic resource] URL: <http://sportistika.com/>.