

УДК 612.8

## ИЗУЧЕНИЕ СКЛОННОСТИ К РИСКУ В СООТНЕСЕНИИ С УРОВНЕМ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ИМПУЛЬСИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА.

Приданова К.

ФГБОУ ВО Волгоградская государственная академия физической культуры,  
Волгоград

г. Волгоград, Россия (400005, г. Волгоград, проспект Ленина, 78), snmir@mail.ru

Одним из приоритетных направлений в современной спортивной психологии и психофизиологии является изучение проблемы спортивных рисков и в частности субъективного риска, при котором спортсмен осознанно выбирает рискованную модель поведения для достижения наилучшего результата. В представленной статье анализируются различные подходы к изучению такого явления как риск, дается понятие рискованного поведения спортсменов, также рассматривается взаимосвязь склонности к риску и таких явлений как волевая саморегуляция спортсмена. Обосновывается необходимость использования склонности к необоснованному риску в качестве критерия спортивного отбора. Авторами приводятся основные психофизиологические параметры и нейродинамические свойства, определяющие уровень адаптации спортсменов и выступающие в качестве критериев предрасположенности к выбору рискованной модели поведения. Приведены результаты апробации психологических и психофизиологических методик диагностики склонности к риску, способности к саморегуляции и импульсивности и их взаимосвязи с характеристиками нервных процессов. Исследование индивидуально-психологических особенностей испытуемых проводилось с помощью опросника В.А. Лосенкова (оценка импульсивности) и аппаратно-программного комплекса «Спортивный психофизиолог» (тест «Склонность к риску» и «Тест на исследование волевой саморегуляции»). В конце статьи даются рекомендации по использованию данной информации при подготовке спортсменов с учетом их индивидуальных особенностей.

**Ключевые слова:** спортивная подготовка, спортивный риск, саморегуляция, импульсивность.

## THE STUDY OF RISK PROPENSITY IN RELATION TO THE LEVEL OF SELF-REGULATION AND IMPULSIVITY IN STUDENTS OF SPORTS UNIVERSITY.

Pridanova K.

Federal State Educational Budget Institution of Higher Education «Volgograd State Physical Education Academy», Volgograd

Volgograd, Russian Federation (400005, Volgograd, Prospect Lenina, 78),  
academy@vgafk.ru.

One of the priority directions in modern sports psychology and psychophysiology is the study of the problem of sports risks and in particular subjective risk, in which an athlete consciously chooses a risky behavior model to achieve the best result. The article analyzes various approaches to the study of such a phenomenon as risk, gives the concept of risky behavior of athletes, also considers the relationship between the propensity to risk and such phenomena as strong-willed self-regulation of a sportsman. The necessity of using the propensity to unreasonable risk as a criterion for sports selection is justified. The authors present the main

psychophysiological parameters and neurodynamic properties that determine the level of adaptation of athletes and act as criteria for predisposition to the choice of risky behavior. Results of approbation of psychological and psychophysiological methods of diagnostics of propensity to risk, ability to self-regulation and impulsivity and their interrelation with characteristics of nervous processes are given. The study of individual psychological characteristics of the subjects was conducted using the questionnaire V. A. Losenkov (assessment of impulsivity) and hardware-software complex "Sports psychophysicologist" (test "risk Tolerance" and "Test for the study of volitional self-regulation). At the end of the article, recommendations are given on the use of this information in the preparation of athletes, taking into account their individual characteristics.

**Key words:** sports training, sports risk, self-regulation, impulsivity.

Отличительной особенностью профессиональной деятельности любого спортсмена является риск. Современная спортивная практика, а в частности спорт высших достижений требует от спортсмена нацеленность на максимально успешный результат, острую конкурентную борьбу, что нередко предполагает деятельность в экстремальных условиях, на пределе физических и нервно-психических нагрузок. Эти факторы несомненно свидетельствуют о высокой рискогенности спортивной деятельности по сравнению с большинством других видов человеческой деятельности.

Проблема риска является мультипредметной, нашедшей свое отражение в исследованиях по социологии, медицине, физиологии, психологии, экономике и других науках, что определяет различия в подходах к его изучению.

В словаре С.И. Ожегова мы встречаем определение понятия риск как «возможную опасность и действие наудачу в надежде на удачный исход» [6].

В качестве основных компонентов любого риска следует отметить неопределенность в достижении поставленной цели, возможность наступления неблагоприятных последствий при осуществлении тех или иных действий в условиях неопределенности для субъекта [3, 7, 9].

Сама же рискованная деятельность понимается как процесс активного взаимодействия социальных субъектов с окружающим миром, возможным следствием которого является наступление незапланированного события или ущерба.

В исследованиях Глущенко В.В., Гиссена Л.Д. и Ткачевой М.С. рассматриваются следующие группы спортивных рисков:

1. психофизиологические риски (связаны с возможностью получить физическую или психологическую травму);
2. технические риски (неполадки в снаряжении, невозможность провести привычную разминку);
3. ситуационные риски (связанные с особенностями организации конкретных соревнований);

4. коммуникативные риски (связаны с проблемами в общении с тренером, организаторами соревнований, соперниками, зрителями и т. д.) [1,2,8].

Также представленные риски можно отнести к двум категориям: объективные риски (внешние, не связанные непосредственно с личностью спортсмена) и субъективные (определяются его личностными характеристиками и поведением).

Субъективные риски, их количество и величина возможных неблагоприятных последствий определяется в большей мере теми моделями поведения, которые реализуются спортсменом в ходе его профессиональной карьеры. При этом спортсмен выступает как субъект, определяющий стратегию своей деятельности, осознанно выбирающий варианты действий и предполагающий их возможные результаты.

Но нередко в спортивной практике наблюдаются ситуации, в которых спортсмен демонстрирует необъективность оценки своих действий, импульсивность в решениях, что приводит к риску травматичных последствий для его физического и психического здоровья.

Как отмечает в ряде исследований, отклонения в поведении часто опосредованы латентными нарушениями эмоциональной сферы, способности к волевой саморегуляции и нервно-психической неустойчивостью, что указывает на наличие потенциальной склонности человека к «рискованному поведению» [4,5].

При изучении проблемы подготовки к спортивно-соревновательной деятельности остро встает вопрос о системном исследовании поведения спортсмена при учете его индивидуальных особенностей и связанных с ними возможностях саморегуляции в условиях спортивной практики.

В ходе проведенного нами исследования оценивались показатели склонности к риску, в соотнесении с уровнем волевой саморегуляции и склонности к импульсивному поведению.

Исследование индивидуально-психологических особенностей испытуемых проводилось с помощью аппаратно-программного комплекса «Спортивный психофизиолог», тест «Склонность к риску» и «Тест на исследование волевой саморегуляции, а также опросника В.А. Лосенкова (оценка импульсивности). Результаты исследования позволяют выявить уровень сформированности стремления к риску и соотнести их с представленными показателями.

В исследовании принимали участие 28 студентов спортивного вуза, специализации спортивные игры, адаптивная физическая культура (возраст от 18 до 22 лет). По спортивному мастерству в выборке было 2 МС, 4 КМС, 5 человек имели I разряд, 2 человека II разряд. Ниже представлены результаты проведенных исследований:

Таблица 1 Данные по диагностике «Склонность к риску»

| Уровень склонности к риску | Количество человек | Процент |
|----------------------------|--------------------|---------|
| низкий                     | 6                  | 21,4    |
| средний                    | 19                 | 67,8    |
| высокий                    | 3                  | 10,8    |

Таблица 2 Данные по диагностике «Импульсивность» В.А. Лосенкова

| Уровень импульсивности | Количество человек | Процент |
|------------------------|--------------------|---------|
| низкий                 | 4                  | 14,3    |
| средний                | 20                 | 71,4    |
| высокий                | 4                  | 14,3    |

Таблица 3 Данные по диагностике «Волевая саморегуляция»

| Уровень саморегуляции | Количество человек | Процент |
|-----------------------|--------------------|---------|
| низкий                | 2                  | 7,1     |
| средний               | 21                 | 75      |
| высокий               | 5                  | 17,9    |

Таким образом мы видим, что высокие показатели импульсивности продемонстрировали 4 человека, для троих из них склонность к риску была выше среднего уровня. Для одного испытуемого с высокими показателями импульсивности, склонность к риску была средней.

При соотнесении данных результатов с показателями саморегуляции отмечено, что 2 испытуемых из трех с высокой склонностью к риску демонстрируют низкий уровень саморегуляции, а один - средний уровень саморегуляции. Из пяти человек с высоким уровнем саморегуляции лишь один демонстрирует низкую склонность к риску, для четверых испытуемых склонность к риску находится на среднем уровне, что может говорить о выборе ими в жизни и спортивной практике так называемого «обоснованного» риска в случае неопределенных ситуаций.

Полученные результаты свидетельствуют о корреляции таких характеристик личности как уровень импульсивности, волевая саморегуляция и склонность к рискованному поведению, что несомненно требуют дальнейшего многостороннего изучения. В целом полученные данные могут быть использованы при подготовке спортсменов с учетом их индивидуальных особенностей.

#### **Список литературы:**

1. Гиссен Л.Д. Время стрессов [Текст] / Л.Д. Гиссен – М.: ФиС, 1990. – 192 с.

2. Глущенко В. В. Управление рисками. Страхование [Текст] / В.В. Глущенко — Железнодорожный, МО.: ООО НПЦ Крылья, - 1999. — 336 с.
3. Корнилова Т.В., Принцип неопределенности в психологии выбора и риска / Т.В. Корнилова // Психологические исследования: электронный научный журнал. – 2015.- Т.8.
4. Миронова Ю.В. Физиологическое обеспечение эмоционального интеллекта у лиц, склонных к рискованному поведению // Диссертация на соискание ученой степени кандидата медицинских наук / Волгоградский государственный медицинский университет. Волгоград, 2017 – 143 с.
5. Мирошникова С.С. Проблема профессиональных рисков в деятельности сотрудников полиции и пути ее решения в условиях образовательных организаций системы МВД России / Мирошников А.С. // Вестник Волгоградской академии МВД России. -2016. -№ 2 (37). -С. 137-141.
6. Ожегов С. И. Словарь русского языка. М., 1964г.
7. Стрельникова Ю.Ю. Гендерные индивидуально-психологические особенности сотрудников ФП МЧС России и их взаимосвязь со склонностью к риску / Ю.Ю. Стрельникова // Проблемы управления рисками в техносфере. – 2013.-№2(26).- С. 99-110
8. Ткачева М.С. Психологические особенности рисков в спортивной деятельности // Ученые записки Педагогического института СГУ им. Н.Г. Чернышевского. Серия: Психология. Педагогика. - 2011. - № 2. - С. 55-61.
9. Хох И.Р., Фарахьянова А.К. Личностные особенности индивидов, склонных к рискованному поведению (на примере исследования факиров) / И.Р. Хох, А.К. Фарахьянова // СМАЛЬТА. - 2014. - №1. - С. 21-25