

УДК 612.8:796

## ФАКТОР СОЗНАТЕЛЬНОГО РИСКА В СПОРТЕ: ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Ларин Н.А.

*ФГБОУ ВО Волгоградская государственная академия физической культуры,  
Волгоград, e-mail: academy@vgafk.ru*

В статье рассматривается феномен риска – как важнейшей проблемы современного спорта. В ходе анализа различных подходов дается определение понятию риск, уточняются его характеристики, приводятся наиболее распространенные в современных исследованиях классификации рисков, с которыми может столкнуться спортсмен в соревновательной практике. Особое внимание автор уделяет субъективной концепции риска, а также рассматриваются причины, лежащие в основе сознательного рискованного поведения спортсменов. В качестве ведущей причины рискованного поведения автор видит отсутствие адаптивности, как характеристики поведения и действий спортсменов в стрессовых ситуациях соревновательной деятельности. Автором приводятся основные психофизиологические параметры и нейродинамические свойства, определяющие уровень адаптации спортсменов и выступающие в качестве критериев предрасположенности к выбору рискованной модели поведения.

**Ключевые слова:** спортивный риск, адаптивность, нейродинамические свойства спортсмена.

## CONSCIOUS OF THE RISK FACTOR IN SPORTS: PHYSIOLOGICAL ASPECTS

Larin N.A.

*Volgograd State Physical Education Academy,  
Volgograd, e-mail: academy@vgafk.ru.*

The article considers the phenomenon of risk as the most important problem of modern sport. In the course of analysis of different approaches the definition of the concept of risk is given, its characteristics are specified, the most widespread in modern researches of classification of risks which can face the athlete in competitive practice are given. The author pays special attention to the subjective concept of risk, as well as the reasons underlying the conscious risky behavior of athletes. As the leading reason of risky behavior the author sees absence of adaptability as characteristics of behavior and actions of sportsmen in stressful situations of competitive activity. The author presents the main psychophysiological parameters and neurodynamic properties that determine the level of adaptation of athletes and act as criteria predisposition to the choice of risky behavior.

**Keywords:** sports risk, adaptability, neurodynamic properties of an athlete.

Современный спорт как социальное явление многогранен и неоднозначен по своему воздействию как на общество, так и на личность. В основе успешной спортивной карьеры всегда лежит тяжелая работа на пределе сил и физических возможностей в условиях жесточайших перегрузок психических и физиологических систем. [7].

Риск является важнейшей характеристикой образа жизни профессиональных спортсменов, определяет особенности их поведения, взаимодействия с социальным окружением и т. д. При этом динамика социальных процессов и отношений в системе спорта объективно приводит к расширению рискованного пространства, что влечет за собой увеличение тех последствий, которые будут значимыми как для самого спортсмена, так и для всей социальной системы. В этой связи исследования риска как феномена, являющегося атрибутом спортивной деятельности, имеют неоспоримое теоретическое и прикладное значение.

Ожидания и требования, предъявляемые к спортсмену в ходе отбора и, собственно, профессиональной подготовки, являются достаточно высокими. Отличительной особенностью спорта как особой профессиональной сферы является то, что каждый спортсмен, желая добиться успеха в избранном виде спорта, вынужден постоянно преодолевать свои физические возможности. При этом уровень требований, предъявляемых к профессиональным атлетам, сегодня постоянно возрастает.

Риск, с которым в данном случае сталкиваются спортсмены, ожидаем и очевиден – при отсутствии соответствующего результата достижение высокого профессионального статуса в данной сфере является затруднительным. В конечном итоге спортсмены сталкиваются с трудностями в адаптации к новым для них социальным условиям, не связанным с их предыдущей деятельностью. В свою очередь, отсутствие ожидаемого результата, может сопровождаться получением

ем профессиональных травм – что является важнейшим психофизиологическим аспектом спортивных рисков.

Проблема риска разрабатывается в естественных, технических науках, медицине, экономике, социологии, политологии и других науках, т.е. носит междисциплинарный характер, что определяет различия в подходах к его изучению.

В своем словаре С.И. Ожегов определяет понятие риск как «возможную опасность и действие наудачу в надежде на удачный исход» [8].

Основными элементами риска выступают опасность, неопределенность в достижении поставленной цели, возможность наступления неблагоприятных последствий при осуществлении тех или иных действий в условиях неопределенности для субъекта [6, 10, 12].

Многие исследователи предлагают различные классификации рисков. Опираясь на исследования Глущенко В.В., Гиссена Л.Д. и Ткачевой М.С., можно выделить следующие группы рисков:

- психофизиологические риски (связаны с возможностью получить физическую или психологическую травму);
- технические риски (неполадки в снаряжении, невозможность провести привычную разминку);
- ситуационные риски (связанные с особенностями организации конкретных соревнований);
- коммуникативные риски (связаны с проблемами в общении с тренером, организаторами соревнований, соперниками, зрителями и т. д.) [4,5,11].

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).

Субъективная концепция риска широко распространена в современных исследованиях. С этой позиции риск всегда субъективен «поскольку выступает как оценка человеком поступка, как сознательный выбор с учетом возможных альтернатив...» [9,3].

Субъективная концепция ориентирована на субъект действия, учитывает осознание последствий, выбор варианта поведения». С этой точки зрения проявление риска всегда связано с волей и сознанием человека, «риск – это выбор варианта поведения с учетом опасности, возможных последствий» [1].

В спортивной практике интенсивность риска и величина рискованных последствий возрастает, когда спорт воспринимается спортсменом как профессия или становится ею. При этом, сознательно выбирая рискованную модель поведения, рискуя получить травму или увечье, спортсмен в большинстве случаев оправдывается теми социальными благами, которые можно получить в случае выигрыша призового места.

Таким образом, проблема риска и предотвращения рискованного поведения, является одной из центральных в психофизиологии спортсменов.

В современной науке нет однозначного мнения по объяснению причин, лежащих в основе сознательного рискованного поведения спортсменов. Наибольший интерес представляет рассмотрение рискологического аспекта поведения спортсменов в контексте их адаптации. Согласно ему, существует понятие адаптивности, которое характеризуется соответствием результата деятельности индивида принятой им цели, неадаптивность – расхождение результата деятельности и ее изначальной цели [15]. Индивидуальные способы приспособления и сопротивления в стрессовых ситуациях могут проявляться в неадаптивности действий и представлять собой рискованные модели поведения [14].

В экстремальных ситуациях спортсмену необходимо принять решение в очень противоречивых условиях и иметь качества, на первый взгляд исключают друг друга: осмотрительность (осторожность) и готовность к риску [13]. Адекватность действий является важным критерием адаптации в условиях риска, отсутствие которой может приводить к неблагоприятным последствиям.

Контроль собственных эмоций и поведения, адекватность реакции на происходящие события вокруг человека возможны за счет работы сложной многоуровневой системы регуляции, где основная роль принадлежит лимбической системе, ретикулярной формации ствола мозга и лобным долям больших полушарий.

Изучение роли личностно-поведенческих факторов в экстремальных условиях деятельности обычно проводят с помощью диагностики регуляторных функций ЦНС. Наибольший интерес представляют вопросы личностной детерминации эмоциональной устойчивости и дезадаптации, которая определяется по соответствию нейродинамических особенностей спортсмена системным характеристикам спортивной деятельности.

Опираясь на исследования В.Г. Балюка в качестве основных психофизиологических параметров и нейродинамических свойств, определяющих уровень адаптации спортсменов различных специализаций можно выделить следующие: распределение внимание и уровень умственной работоспособности; скорость переработки зрительной информации; сила, подвижность и выносливость нервных процессов; возбудимость и проводимость нервной ткани; лабильность и уравновешенность нервных процессов [2]. В зависимости от специализации степень выраженности данных параметров, а также их влияние на психологический аспект поведения может существенно различаться.

#### Список литературы

1. Альгин А. П. Риск и его роль в общ. жизни. М., 1989г., С. 25
2. Балюк В.Г. Взаимосвязь и значимость основных нейродинамических характеристик спортсменов различной специализации и квалификации / В.Г. Балюк // автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата биологических наук / Поморский государственный университет им. М.В. Ломоносова. Архангельск, 2009
3. Власенко Р.Я. Риск как самостоятельный компонент системной организации целенаправленной деятельности субъекта / Р.Я. Власенко, Т.Н. Лосева // Российский медико-биологический вестник им. Академика И.П. Павлова. – 2014. – №2. – С. 144-151
4. Гиссен Л.Д. Время стрессов [Текст] / Л.Д. Гиссен – М.: ФиС, 1990. – 192 с.
5. Глушенко В. В. Управление рисками. Страхование [Текст] / В.В. Глушенко – Железнодорожный, МО.: ООО НПЦ Крылья, 1999. – 336 с.
6. Корнилова Т.В., Принцип неопределенности в психологии выбора и риска / Т.В. Корнилова // Психологические исследования: электронный научный журнал. – 2015. Т.8.
7. Мирошникова С.С. Профессиональные риски спортивного тренера // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. 2014. № 1 (86). С. 78-81.
8. Ожегов С. И. Словарь русского языка. М., 1964г.
9. Панфилова Э.А. Рискованное действие в современном обществе: социокультурный анализ / Э.А. Панфилова // Вестник Донского государственного технического университета. – 2012. – Т.12. № 7 (68). – С. 120-125
10. 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
11. 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.
12. Хох И.Р., Фарахьянова А.К. Личностные особенности индивидов, склонных к рискованному поведению (на примере исследования факиров) / И.Р. Хох, А.К. Фарахьянова // СМАЛБГА. – 2014. – №1. С. 21-25
13. Щербакова О.И. Эмоциональный интеллект и конфликтность: гипотезы и результаты / О.И. Щербакова, О.И. Голубева // Научное мнение. – 2015. : 6-2. – С. 10-14
14. Шустов Д.И. Психотерапия больных алкогольной зависимостью с учетом типа их личностного аутоагрессивного поведения / Д.И. Шустов, С.А. Новиков, А.Д. Шустов // Вестник Витебского государственного медицинского университета. – 2014. – Т. 13. – №5. – С. 112-117
15. Scahill, L.D. Neurobiology and neurophysiology of behavioral/psychiatric disorders / L.D. Scahill, S. Boorin в книге: Child and Adolescent Behavioral Health: A Resource for Advanced Practice psychiatric and Primary Care Practitioners in Nursing. 2013. – P. 42-56