

УДК 159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УЧАСТИЯ В СОСТЯЗАНИЯХ С ЭКСТРЕМАЛЬНЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ

Мирная М. А., Зорина С. В.

Самарский национальный исследовательский университет
имени академика С. П. Королёва, г. Самара

В современном мире все большее количество людей старается следить за своим физическим состоянием, занимаясь бегом и другими видами фитнеса. Однако, с каждым годом увеличивается количество различных соревнований, предполагающих работу на пределе возможностей человеческого организма (ультрамарафоны – дистанции свыше 42,195 км, ультрамарафоны по горной местности с большими наборами и потерями высоты, Iron man – наиболее сложные однодневные соревнования в мире по триатлону :заплыв на 3,86 км, заезд на велосипеде на 180,25 км, марафонский забег на 42,195 км подряд без перерыва и многие другие).

Можно заметить, что все состязания подобного рода предполагают бег на все более длинные дистанции с увеличивающейся сложностью дистанции.

В данной работе мы решили исследовать психологические аспекты участия все большего количества людей в описанных выше состязаниях.

Попытки исследовать мотивацию участия спортсменов в марафонских забегах предпринимались еще в конце 20 века. К.Ребер, Сакс и Паргман предпринимали попытки выявить мотивацию для начала занятия бегом и для последующего участия в марафонских забегах. Барнелл, Чемберлен и Эванс в 1989 году установили, что факторами, побуждающими людей участвовать в забегах на длинные дистанции, являются : поддержание или улучшение физического состояния и ощущение психологического благополучия. Яир в 1990 году выявил 4 фактора, заставляющие бегунов участвовать в марафонских забегах : идентификация спортсмена с данным видом спорта, моральный долг спортсмена участвовать в состязаниях по его виду спорта, экзистенциальные переживания наполненности жизни, жажда достижений и влияние социальной ситуации.

Кроме того, ряд исследователей (таких как Браун, Кармак, Мартенс и др.) предпринимали попытки выявить позитивное воздействие занятий бегом. Так Кармак и Мартенс выявили 4 категории позитивных эффектов от занятия бегом : улучшение физического здоровья, избавление от психического напряжения, позитивный образ себя, ощущение преодоления трудностей. Кроме того, исследователи стремились разработать инструмент для измерения приверженности человека к занятию бегом. Они выявили, что чем больше приверженность к занятию бегом , тем большее количество позитивных эффектов ощущает спортсмен.

Джозеф, Роббинс, Текстон и др. выявили некоторые негативные эффекты, возникающие в результате занятий бегом. Так некоторые их респонденты, которые занимаются бегом ежедневно и тратят на тренировку несколько часов, сообщили, что испытывают трудности в отношениях с семьей и друзьями. Однако, наибольший негативный эффект спортсмены испытывают, когда по какой-то причине пропускают плановую тренировку. Здесь возникают такие чувства, как вина, ощущение упущенной возможности, раздражительность, подавленность и др. Чан и Гроссман добавили к этому списку снижение самооценки, ухудшение образа тела, тревогу и депрессивное настроение.

Асеведо, Джевалтовский и Мастерс исследовали состояние беговой эйфории. Это состояние спортсмены испытывали с разной частотой (ежедневно, раз в неделю,

раз в месяц), 73% опрошенных испытывали это состояние во время тренировок и 66% - во время самого марафона. Далее физиологами были предприняты попытки выявить причину возникновения описанного состояния, однако однозначного ответа на этот вопрос пока нет. Симондс выявил, что спортсмены, испытывающие описанное состояние беговой эйфории ощущали большее количество позитивного влияния от занятий бегом, чем те, кто это состояние не испытывал. Однако этот феномен до сих пор остается недостаточно изученным из-за его субъективности и сложности исследования.

Таким образом, вопрос о том, что заставляет современного человека участвовать в ультрамарафонах, ультратрейлах и других подобных состязаниях, остается открытым.

Мы можем предположить, что описанная выше тенденция может являться одной из разновидностей эскапизма (способа ухода от реальности) в результате существования некоторого количества нерешенных личностных, экзистенциальных и других проблем.

Данное предположение нуждается в отдельном исследовании.

Библиографический список

1. Symonds G. Psychological aspects of long-distance running among South – African marathon runners. Master's dissertation University of the South Africa 1995
2. Chapman C., Castro J.M. Running addiction: measurement and associated psychological characteristics Doctoral dissertation Georgia State University, Atlanta Ga. U.S.A. 1990
3. Ogles B.J., Masters K.S., Richardson S.A. Master's dissertation Obligatory running and gender ^ an analysis of participative motives and training habits. Ohio University U.S.A. 1994