

Стрига, Н.Ю. Индивидуально-психологические особенности личности спортсменов как фактор успешности в спортивной деятельности / Н.Ю. Стрига, О.В. Белановская // Сборник научных работ студентов высших учебных заведений Республики Беларусь «НИРС, 2006» / редкол.: А.И.Жук (пред.) [и др.]. – Минск: изд.центр БГУ, 2007. – С.282–286.

©БГПУ

## **ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ КАК ФАКТОР УСПЕШНОСТИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

***Н. Ю. СТРИГА, О. В. БЕЛАНОВСКАЯ***

Аннотация. The topic of our research is Individual and Psychological Peculiarities of Sportsmen's Personality as a Factor of Success in Sports Activities. The Objective is to investigate the link of individual and psychological peculiarities of sportsmen's personality with their success in sports activities. The Relevance: the investigation of individual and psychological peculiarities of sportsmen's personality is important in sport because it affects the way they behave on the field of play and in training. At the same time sports activities help sportsmen form personal characteristics that are needed in a particular sport to succeed. Sports psychologists, such as A. Puni, P. Rudik, A. Rodionov etc., are interested in these characteristics as they help to achieve higher results in sport. Methods of the research: questionnaires and observation of sportsmen's success. Novelty: The information about individual and psychological peculiarities of sportsmen's personality will help sport psychologists and coaches to create helpful techniques of forming personal characteristics that are needed in a particular sport to succeed.

Ключевые слова: индивидуально-психологические особенности, свойства нервной системы, свойства личности, фрустрация, психическая нагрузка, тревога, исследование, успех в спортивной деятельности, спортсмены-гимнасты.

### **1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ**

Для развития психологии спорта огромное, все возрастающее значение приобретают проблемы, связанные с соревновательной и тренировочной деятельностью спортсменов, с их психологической подготовкой к ответственным соревнованиям [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9]. При этом самым сложным звеном в этих системах является человек, объективное поведение которого определяется множеством субъективных, психологических факторов: способностью адекватно оценивать ситуацию, своевременно принимать решения и т.д. Система подготовки спортсменов находится в непосредственной зависимости от процессов, которые совершаются не только во внешней, но и во «внутренней» среде – в сфере потребностей личности, ее эмоций, сознательности, волевых качествах и т.д. Поэтому развитие спорта немыслимо без научных сведений о психологии человека. Кроме того, быстрое «старение» знаний, их «моральный износ» требует по-новому подойти к решению задач психологии обучения и профессиональной подготовки спортсменов.

Значительный интерес к проблемам психологической подготовки спортсменов к соревнованиям проявляют такие отечественные и зарубежные психологи, как: А.Ц. Пуни, П.А. Рудик (изучение проблем психологической подготовки в спорте); Б.А. Вяткин, К.К. Платонов, В.Л. Марищук, Е.А. Плетницкий (изучение индивидуальных различий в эмоциональном реагировании); В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов, Н.А. Худатов (изучение психической надежности в спорте); А.В. Родионов (влияние психологических факторов на спортивный результат), В.С. Мерлин (психология индивидуальности), Ю.А. Коломейцев; а также психологи Канады (П. Клавора, Дж. Салмела, Б. Рашелл и др.), США (Р. Мартенс, К. А. Фишер, Т. Скэнлен, Л. Зайчковски, Р. М. Найдиффер и др.), Швейцарии (Г. Шиллинг, Д. Ховальд, Х. Шпринг), Японии (Х. Кага) [10, с. 6-7]. Однако, в данных работах не изучалась проблема взаимосвязи индивидуально-психологических особенностей спортсменов с их успешностью в спортивной деятельности.

Исследователи, занимающиеся психологическими проблемами спортсменов, в большинстве случаев замыкаются на вопросах изучения психологической структуры соревнователь-

ной и тренировочной деятельности, оставляя без серьезного внимания систему индивидуально-психологических особенностей личности спортсменов. Тогда как многие физические качества, такие как быстрота, сила, выносливость и т.д., имеют психологическую основу, и зависят от личностных характеристик спортсменов, их темперамента, характера, волевых качеств, эмоциональных проявлений и мотивации. В этом случае достижение успеха в спортивной деятельности возможно при правильном учете индивидуальных особенностей личности спортсменов.

## **2. МЕТОДОЛОГИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Целью исследования является изучить связи индивидуально-психологических особенностей личности спортсменов с успешностью в спортивной деятельности.

Объектом исследования являлись – спортсмены-гимнасты (14 – 28 лет).

Предмет исследования – индивидуально-психологические особенности личности спортсменов как фактор успешности в спортивной деятельности.

Задачи исследования:

1. провести теоретический анализ материала по проблеме изучения индивидуально-психологических особенностей личности спортсменов и их успешности в спортивной деятельности;

2. изучить индивидуально-психологические особенности личности спортсменов;

3. определить реакции спортсменов на неудачу и способы выхода из ситуаций, препятствующих деятельности или удовлетворению потребностей;

4. исследовать объективный успех спортсменов и их субъективное восприятие успеха в спортивной деятельности;

5. провести анализ связи между индивидуально-психологическими особенностями личности спортсменов и их успешностью в спортивной деятельности.

В качестве методологического инструментария были выбраны следующие методики: Методика изучения свойств нервной системы (Б. А. Вяткина) [11; 12, с. 25-29] – для изучения индивидуально-психологических особенностей личности спортсменов; Опросник Спилберга [12, с. 15-19; 13] – для исследования личностной и ситуативной тревожности; для изучения экстротверсии-интроверсии и нейротизма – Личностный опросник Айзенка [12, с. 30-38; 14, с. 18-22]; для оценки устойчивости функционирования основных психических механизмов в сложных соревновательных условиях – Анкета психической надежности (В. Э. Мильмана) [15, с. 191-195]; для исследования реакций на неудачу и способов выхода из неблагоприятных ситуаций – Метод рисуночной фрустрации Розенцвейга [16, с. 357-370]; опросник ВСК – для изучения уровня волевого самоконтроля [14]. Анализ успешности спортивной деятельности осуществлялся на основе ответов респондентов на вопросы разработанного нами опросника (авторский вариант).

С целью выявления характера взаимосвязи между индивидуально-психологическими особенностями спортсменов и успешностью в спортивной деятельности, построения структуры референтных групп переменных были использованы такие методы статистического анализа, как: линейная корреляция Пирсона (так как переменные отвечают распределению нормальному и близкому к нормальному) и факторный анализ данных.

Исследование проводилось со спортсменами национальной мужской сборной команды РБ по спортивной гимнастике в составе двадцати одного человека на базе ОСК «Стайки» и со спортсменами СДЮШОР «Кольца славы» Минского городского спортивного клуба профсоюзов в составе девяти человек. Общая выборка составила 30 человек.

## **3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

В исследовании принимали участие: 5 спортсменов имеющих 1-ый взрослый разряд, 12 гимнастов обладающих званием кандидата в мастера спорта (КМС), 8 мастеров спорта (МС), 2 мастера спорта международного класса (МСМК) и 3 заслуженных мастера спорта (ЗМС).

Среди изученных у спортсменов-гимнастов свойств нервной системы преобладает средняя степень выраженности силы нервной системы по возбуждению (67%), что говорит об их хорошей работоспособности, возможности длительное время выполнять трудную работу, не снижая ее интенсивности и продуктивности. Преобладание среднего (53%) и высокого (47%) уровней выраженности силы нервной системы по торможению свидетельствует о высокой работоспособности спортсменов, быстром и прочном формировании навыков, связанных с тонкими дифференцировками и волевой задержкой. По подвижности нервных процессов выявлено преобладание спортсменов со средней степенью выраженности данного свойства (87%), что позволяет спортсменам, быстро находить наиболее эффективные для текущей ситуации решения, обеспечивая успешное выполнение деятельности.

Данные об уровнях личностной и ситуативной тревожности свидетельствуют, что половина испытуемых обладает средним уровнем личностной тревожности (50%), что часто помогает им показывать высокий спортивный результат. Для второй половины (с высоким (40%) либо низким (10%) уровнем личностной тревожности) характерна чрезмерная чувствительность к раздражению, и большая вероятность нарушения деятельности в условиях напряженной работы. При этом у большинства спортсменов выявлен средний уровень ситуативной тревожности (53%), что позволяет им показывать относительно ровный эмоциональный фон выступления.

По результатам изучения основных личностных свойств, можно сделать вывод, что у данной группы спортсменов преобладает умеренная экстравертированность (77%). Это говорит о лучшей приспособляемости и самоконтроле экстравертов по сравнению с интровертами. Для большинства испытуемых характерна умеренная либо сильная эмоциональная устойчивость (54%), что указывает на их рассудительность, осмотрительность и надежность в соревновательном и тренировочном процессах.

На основании изученного волевого самоконтроля у спортсменов по спортивной гимнастике, можно говорить о преобладании у гимнастов этой группы средних показателей по шкале ВСК (53%), указывающей, что большинство спортсменов выборки отличаются спокойствием, уверенностью в себе, ответственностью. Высокий (37%) и средний (53%) уровень настойчивости характеризует силу намерений спортсменов, их стремление к завершению начатого дела, с сознательной мобилизацией энергетического потенциала. Высокие (33%) и средние (53%) показатели по самообладанию у спортсменов указывают на их эмоциональную устойчивость, хорошее владение собой в различных ситуациях.

Данные изучения психической надежности спортсменов свидетельствуют, что у спортсменов преобладает сниженный уровень соревновательной эмоциональной устойчивости (97%), что проявляется в непостоянстве интересов, импульсивности, неуравновешенности гимнастов, легкости дезорганизации мышления и поведения, что может отрицательно сказываться на результатах спортивной деятельности. Для спортсменов с низким уровнем саморегуляции (64%) характерно сниженное умение правильно осознавать и оценивать свое эмоциональное состояние, а также умение влиять на него. Сниженный уровень мотивации у одной половины спортсменов (50%) свидетельствует о доминировании у них мотива избегания неудач, а повышенный уровень у другой – мотив достижения успехов. Сниженный уровень стабильности и помехоустойчивости (93%) говорит о сниженной устойчивости у спортсменов данной группы внутреннего функционального состояния.

Среди изученных эмоциональных состояний фрустрации у спортсменов преобладают: экстрапунитивная направленность реакций, когда спортсменам в большей степени свойственно осуждать внешние причины препятствий и требовать их разрешения от других лиц, чем принимать вину или ответственность за исправление возникшей ситуации на себя, самозащитные типы реакции (реакции с фиксацией на самозащите), которые означают силу или слабость «Я» личности гимнастов. Высокий и средний уровень социальной адаптации свидетельствует о благоприятном влиянии сложившихся социально-психологических условий на спортсменов.

В процессе изучения объективного и субъективного восприятия успеха было установлено, что из 486 выступлений на соревнованиях 412 выступлений носили успешный характер (на 300 выступлениях были заняты призовые места, 112 выступлений имели личный успех для спортсменов), 74 соревнования являлись абсолютно проигранными. Было так же выделено 10 основных категорий, с которыми спортсмены ассоциируют свой успех в спортивной деятельности. Каждая из категорий отнесена к одной из групп по сходству. Так, те гимнасты, которые ассоциируют успех в спорте с победами либо получением спортивного титула или звания, стремятся к соперничеству и направлены на достижения высоких спортивных результатов. Спортсмены, рассматривающие успех, как способ повышения самооценки, как мотивационно-эмоциональный компонент, славу, признание и уважение, направлены на решение внутриличностных конфликтов за счет достижения значимых результатов в спорте (повышение самооценки, поднятие эмоционального фона настроения, ощущение чувства собственной значимости и принятия другими людьми). Ассоциирование успеха в спортивной деятельности с поездками, с материальным вознаграждением говорит о направленности гимнастов на повышение их материального благосостояния путем занятия спортом. Некоторые спортсмены рассматривают успех, как физическое и интеллектуальное развитие и здоровье и, как профессионализацию, то есть возможность получения профессии.

#### 4. Выводы

В результате проведенного исследования было установлено, что:

- Между индивидуально-психологическими особенностями личности спортсменов и успешностью в спортивной деятельности существует связь. Достижение высоких спортивных результатов детерминировано такими индивидуально-психологическими особенностями личности спортсменов, как: сильная нервная система по торможению, низкая личностная тревожность и нейротизм, высокий волевой самоконтроль, настойчивость, саморегуляция, самоконтроль, высокая мотивация, сильная соревновательная эмоциональная устойчивость, высокая стабильность-помехоустойчивость и низкая ситуативная тревожность.
- Высокий уровень личностной тревожности у спортсменов повышает эффективность тренировочной деятельности и снижает эффективность соревновательной деятельности. Низкий уровень личностной тревожности у спортсменов приводит к понижению эффективности тренировочной деятельности и повышению эффективности соревновательной деятельности;
- При высоком волевом самоконтроле уровень ситуативной тревожности снижается, а при низком волевом самоконтроле – повышается, что отражается на результатах спортивной деятельности;
- Если эмоциональная стабильность спортсменов низкая, то это отрицательно сказывается на достижении высокого спортивного результата, в то время как высокая эмоциональная стабильность спортсменов способствует повышению спортивных результатов;
- С повышением способности гимнастов сознательно управлять своим поведением (наличие высокого самоконтроля, который приобретает с возрастом) повышается их успешность в спортивной деятельности.

#### Литература

1. Родионов, А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 112 с.
2. Родионов, А.В. Психодиагностика спортивных способностей / А.В. Родионов. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 216 с.
3. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов / А.В. Родионов. – М.: изд-во Gaudeamus, 2004. – 576 с.
4. Никитушкин, В.Г. Особенности структуры тренировочных нагрузок на этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям юных бегунов на средние дистанции: автореф. дис. канд. пед. наук: К.046.04.01. / В.Г. Никитушкин; Всесоюзный научно-исследовательский ин-т физ. культ. – М., 1980. – 24 с.
5. Гиссен, Л.Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах / Л.Д. Гиссен. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 192 с.
6. Яковлев, Б.П. Психическая нагрузка: практические аспекты ее исследования в условиях спортивной деятельности / Б.П. Яковлев // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – №5. – С. 25-28, 39-41.

7. Яковлев, Б.П. Психическая нагрузка в спортивной деятельности: автореферат докт. псих. наук / Б.П. Яковлев. – М., 1999. – 47 с.
8. Попов, А.Л. Спортивная психология: учеб. пособие для спортивных вузов / А.Л. Попов; Московский психолого-социальный институт Флинта. – М., 1998. – 152 с.
9. Crust, L. Sport psychology. The power of beliefs / Lee Crust // Psychology review. – 2003. – Vol. 3, №3. P. 2-5.
10. Стресс и тревога в спорте: международный сб. ст. / Сост. Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 6-7.
11. Вяткин, Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б.А. Вяткин. – М., 1978. – 168 с.
12. Шашок, В.Н. Общая психодиагностика: диагностика базовых свойств и состояний личности. Практикум / В.Н. Шашок; БГПУ. – Минск, 2003. – С. 15-19, 25-38.
13. Ратанов, Т.А. Психодиагностические методы изучения личности: учеб. пособие. / Т.А. Ратанов, Н.Ф. Шляхта; Московский психолого-социальный институт Флинта. – М., 1998. – 264 с.
14. Энциклопедия психологических тестов: в 3 т. / Лит. аг. «Научная книга». – М.: ТЕРРА-Книжный клуб, 2000. – Т. 3: Энциклопедия психологических тестов - 3. – 360 с.
15. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартьянов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
16. Немов, Р.С. Психология: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений.: в 3 ч. / Р.С. Немов. – М.: ВЛАДОС, 2000. – Ч 3: Психодиагностика. – 640 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ