Федеральное Агентство по образованию

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования.

«Ярославский Государственный Университет имени П. Г. Демидова»

Кафедра педагогики и педагогической психологии.

Курсовая работа

«Психологический анализ личности спортсмена»

Научный руководитель:

к. пс. н. Огородова Т. В..

Выполнила:

Студентка группы ПС-22

Сотникова Е.А.

Ярославль, 2010 год.

Оглавление

Введение

Глава 1. Предмет и задачи психологии спорта

1.1 История возникновения и развития психологии спорта

1.2 Определение предмета психологии спорта

1.3 Предмет спортивной психологии

1.4 Цели и задачи психологии спорта

Глава 2. Спортивная деятельность

2.1 Психологическая характеристика деятельности

2.2 Общее понятие о спортивной деятельности

2.3 Основные психологические особенности спортивной деятельности

2.4 Мотивационная сфера спортивной деятельности

Глава 3. Личность и спорт: смысл и измерение

3.1 Теории личности

3.2 Принципы личностного обследования спортсменов

Глава 4. Личность спортсмена

4.1 Черты личности в спортивных группах

4.2 Личностные изменения, связанные с занятиями спорта

Выводы

Список литературы

Введение

Тема нашей работы «Психологический анализ деятельности и личности спортсмена» является важной и значимой.

Спорт - это специфический вид человеческой деятельности и в то же время - социальное явление, способствующее поднятию престижа не только отдельных личностей, но и целых общностей, в том числе и государства. Специфичность условий, существующих при занятиях спортом, определяется предметом деятельности как способа видения объекта исследования. Им является человек, сознательно овладевающий движениями своего тела, умениями целенаправленно перемещать его во времени и пространстве с помощью собственных усилий. С этой целью человек развивает физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость), совершенствует психические процессы, состояния и качества личности. Он учится управлять собой в различных социальных условиях спортивной деятельности (содействие, противодействие), формирует общие и специальные алгоритмы действий (умения и навыки), необходимые для успешной реализации физической и психической активности в условиях собственной жизнедеятельности.

Цель работы:

Провести обзор по проблеме психологического анализа личности спортсмена и спортивной деятельности.

Задачи:

Провести теоретический обзор психологической литературы по проблеме спортивной деятельности в психологии.

Провести теоретический обзор по проблеме психологии личности спортсмена

Объект исследования: спортивная деятельность

Предмет исследования: психологические подходы к исследованию личности спортсмена анализ деятельности и личности спортсмена

Глава 1. Предмет и задачи психологии спорта

1.1 История возникновения и развития психологии спорта

Термин «психология спорта» введён в научный обиход русским психологом В.Ф. Чижем [18], хотя ещё раньше, в самом начале ХХ века, это понятие использовал в своих статьях и основатель современного олимпийского движения Пьер де Кубертен. В 1913 году по инициативе Международного олимпийского комитета в Лозанне (Швейцария) был организован конгресс по психологии спорта, и с этого момента рассматриваемая наука получила официальный статус. Однако слабое развитие спорта не способствовало и быстрому развитию науки, которой занимались лишь отдельные учёные, в основном в США, Германии, СССР. В нашей стране зачинателями психологии спорта были А.П. Нечаев, опубликовавший в 1927 году монографию «Психология физической культуры», А.Ц. Пуни [14], З.И. Чучмарев, П.А. Рудик[10] . В довоенные годы были разработаны программы спецкурса «Психология спорта» для институтов физической культуры.

Интенсивное развитие психологии спорта началось во многих странах после Второй мировой войны. Это было связанно с ростом престижности спорта, а также борьбой двух политических систем – социалистической и капиталистической, стремившихся доказать свое преимущество, в том числе, и через спортивные достижения.

Немного позже стали регулярно проводиться Международные конгрессы по психологии спорта, в 1970 году был учрежден «Международный журнал по психологии спорта», в 60-х годах возникли Европейская и Североамериканская ассоциации психологов спорта.

В нашей стране в 1952 году А.Ц. Пуни [14] была защищена первая докторская диссертация по психологии спорта, а затем появились монографии, посвящённые исследованиям в этой отрасли психологии.

В настоящее время психология спорта стала не только теоретической, но и практической дисциплиной, оказывающей существенную помощь спортсменам и тренерам в их стремлении достичь высоких спортивных результатов [5].

1.2 Определение предмета психологии спорта

Психология спорта - это область психологической науки, изучающая закономерности психических проявлений человека в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Кратко можно сказать, что психология спорта – это наука о человеке в сфере спорта. Необходимость появления этой науки обусловлена специфическими условиями спортивной деятельности, прежде всего стремлением к максимальным достижениям, состязательностью, большими, а иногда и предельными, физическими и психическими нагрузками [5].

Современный спорт, особенно спорт высших достижений, - это не только большие физические нагрузки на организм в ходе тренировочного процесса и во время соревнований, но и высокая психическая напряженность. Спортсмен нередко попадает в экстремальные ситуации, к которым необходимо адаптироваться и научиться их преодолевать, в противном случае успех в соревнованиях будет для него недостижимым.

1.3 Предмет спортивной психологии

Предметом психологии спорта являются психологические особенности спортивной деятельности в ее разнообразных видах и психологические особенности личности спортсмена. Спорт занимает большое место в жизни современного общества. Он не только обеспечивает всестороннее физическое развитие человека, но и содействует воспитанию его морально-волевых качеств [2].

Виды спорта многообразны, но все они требуют участие в спортивных соревнованиях и систематической тренировки. Разработка эффективных методов спортивной тренировки невозможна без изучения, с одной стороны, характерных особенностей и закономерностей спортивной деятельности, а с другой – личности спортсмена как субъекта этой деятельности. Наряду с другими науками психология спорта призвана дать анализ важнейших сторон спортивной деятельности и тем помочь рациональному решению многих связанных с ней практических вопросов.

1.4 Цели и задачи психологии спорта

Основные цели психологии спорта – изучение психологических закономерностей формирования у спортсменов и команд спортивного мастерства и качеств, необходимых для участия в соревнованиях, а также разработка психологически обоснованных методов тренировки и подготовки к соревнованиям [2].

Достижение целей психологии спорта предполагает решение следующих конкретных задач:

1. Изучение влияния спортивной деятельности на психику спортсменов:

психологический анализ соревнований (общий и конкретный по отдельным видам спорта).

выявление характера влияния соревнований на спортсменов.

определение требований, предъявляемых соревнованиями к психике спортсмена.

определение (совместно с представителями других спортивных наук) совокупности моральных, волевых и других психологических качеств, необходимых спортсменам для успешного выступления на соревнованиях.

психологический анализ условий тренировочной деятельности и спортивного быта.

2. Разработка психологических условий для повышения эффективности спортивных тренировок.

Психология спорта призвана раскрыть механизмы и закономерности совершенствования спортивного мастерства, пути формирования специальных знаний, умений и навыков, а также условия, обеспечивающие успешность коллективных действий спортсменов [2]

Вывод: мы проанализировали литературу, и пришли к выводу, что

Психология спорта - это область психологической науки, изучающая закономерности психических проявлений человека в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Предметом психологии спорта являются психологические особенности спортивной деятельности в ее разнообразных видах и психологические особенности личности спортсмена.

Основные цели психологии спорта – изучение психологических закономерностей формирования у спортсменов и команд спортивного мастерства и качеств, необходимых для участия в соревнованиях, а также разработка психологически обоснованных методов тренировки и подготовки к соревнованиям.

Глава 2. Спортивная деятельность

2.1 Психологическая характеристика деятельности

Одной из самых главных особенностей человека является то, что он способен трудиться, а любой вид труда является деятельностью.

Деятельность – это динамическая система взаимодействия субъекта с миром.

Побудительными причинами деятельности человека являются мотивы. Именно мотив, побуждая к деятельности, определяет ее направленность, то есть определяет ее цели и задачи.

Деятельность человека – очень сложное и многообразное явление, в осуществлении которого задействованы все компоненты иерархической структуры человека (физиологический, психический, социальный) [9].

В чем же состоит предмет психологического изучения деятельности? Рассматривая данный вопрос, С.Л.Рубинштейн писал: «Анализ психических механизмов деятельности приводит к функциям и процессам, которые уже были предметом нашего изучения. Однако это не означает, что психологический анализ деятельности целиком сводится к изучению функций и процессов и исчерпывается ими. Деятельность выражает конкретное отношение человека к действительности, в котором реально выявляются свойства личности, имеющие более комплексный, конкретный характер, чем функции и аналитически выделенные процессы» [4].

Вместе с тем, ограничение изучения деятельности внутренними психическими процессами и состояниями субъекта было бы односторонним. Следовательно, в предмет психологического изучения деятельности должны быть включены внешние предметные действия субъекта [6].

Анализируя проблему соотношения деятельности и психики, нужно отметить, что любая деятельность имеет внешнюю и внутреннюю стороны, и они связаны между собой неразрывною

Разделение деятельности на внешнюю и внутреннюю - это искусственное разделение. Любое внешнее действие опосредуется процессами, протекающими внутри субъекта, а внутренний процесс, так или иначе, проявляется вовне. Задача психологии заключается не в том, чтобы их сначала разделить, а затем искать, как они связаны, а в том, чтобы, изучая "внешнюю сторону" деятельности, раскрыть "внутреннюю сторону", а точнее, понять реальную роль психического в деятельности [7].

Таким образом, задача психологического изучения деятельности заключается в том, чтобы раскрыть систему ее теоретических начал, раскрыть, как в процессе целенаправленной активности личности происходит практическое преобразование объективного мира, каков механизм психической регуляции деятельности, как в процессе деятельности изменяется сам человек, как деятельность влияет на развитие возможностей человека и на завершение его природы и как сама деятельность принимает индивидуальный характер [19].

2.2 Общее понятие о спортивной деятельности

Возникновение физических упражнений исторически обусловлено стремлением человека удовлетворить потребность в движении и, естественно, в развитии физических качеств. Заимствуя на первых этапах своего развития двигательные действия из области трудовой и военной деятельности (бег, борьба, метания, стрельба из лука, верховая езда и др.), спорт лишал эти действия их трудового или военно-прикладного значения: становясь спортивными, они начинали выполняться не для достижения каких-либо внешних целей (изготовление определенного продукта труда, победа над врагом, добыча дичи на охоте), а ради чувства удовлетворения, которое испытывалось при их выполнении и сопровождалось эмоционально окрашенным сознанием совершенства их выполнения самого по себе.

Всегда эти действия имели общественную оценку, поскольку их результаты свидетельствовали о степени превосходства того или другого члена общественной группы над другими ее членами. Отсюда возникли их соревновательный характер и регулирование более или менее сложными правилами [15].

Спорт – это специфический вид человеческой деятельности и в то же время – социальное явление, способствующее поднятию престижа не только отдельных личностей, но и целых общностей, в том числе и государства.

Спортивная деятельность – одна из сфер деятельности, где способности играют определяющую роль в достижениях человека [2].

В настоящее время спортивная деятельность делится на три категории:

массовый спорт

спорт высших достижений

профессиональный спорт

Если главной целью людей, занимающихся массовым спортом, является укрепление здоровья, проведение досуга, физическое и психическое развитие, то в спорте высших достижений главным является выявление и сравнение предельных физических и психических возможностей людей в процессе выполнения разнообразных физических упражнений. Профессиональный же спорт превратился в сферу бизнеса, стал способом зарабатывания больших денег, и речь об укреплении здоровья там уже не идет. Подчас, наоборот, здоровье губится ради денег. Все эти категории являются для спортсменов ступенями роста [5].

2.3 Основные психологические особенности спортивной деятельности

Несмотря на различия категорий спорта, спортивная деятельность по основным характеристикам везде остается одной и той же [4].

Деятельность спортсменов всегда без исключения содержит в себе соревновательный характер. В ином случае спортивная деятельность утрачивает свой смысл. Эта деятельность по своему смыслу напрямую направлена на достижение высокого результата. В данном случае уровень квалификации спортсмена значения не имеет [10].

Деятельность спортсменов – это многолетний непрерывный процесс обучения и физического развития.

Полноценность спортивной деятельности требует соблюдения спортсменом режима жизни в целом, а не только режима тренировок и соревнований. Режим жизни спортсмена связан со многими ограничениями, лишением себя многих удовольствий, в том числе и общения с родными и близкими в течение длительного времени.

Для соревновательной деятельности характерны следующие особенности:

Публичность со всеми вытекающими отсюда последствиями, поэтому занятия спортом стали престижным делом, дающим возможность прославиться.

Значимость соревновательной деятельности для спортсмена, так как он стремится либо к победе, либо к рекорду.

Ограниченность числа зачетных попыток, поэтому часто нет возможности исправить неудачное действие

Ограниченность времени, в течение которого спортсмен может оценить возникшую соревновательную ситуацию и принять решение

Непривычность условий при смене мест соревнований (климатические, временные, погодные, новые спортивные снаряды, залы и площадки)

Все это приводит к возникновению у спортсменов состояния нервно – психического напряжения, которое на тренировках отсутствует [5].

2.4 Мотивационная сфера спортивной деятельности

Мотив – это сложное психологическое образование, являющееся с содержательной стороны основанием действия и поступка, деятельности и поведения, а с энергетической стороны – побуждением к достижению выбранной цели [5].

Если мотив осознаётся полностью, то происходит осознание потребности, а именно почему, ради чего и каким способом человек будет удовлетворять возникшую потребность.

Основной психологической чертой мотивов, побуждающих человека заниматься спортом, является чувство удовлетворения, вызываемое занятиями данным видом спорта и неотделимое от самой спортивной деятельности. Вместе с этим эти мотивы имеют сложный характер соответственно сложности и многообразию самой спортивной деятельности и могут быть подразделены следующим образом.

Непосредственные мотивы спортивной деятельности:

испытываемое спортсменом своеобразное чувство

удовлетворения от проявления мышечной активности;

эстетическое наслаждение красотой, точностью, ловкостью своих движений;

стремление проявить себя смелым и решительным при выполнении трудных и опасных упражнений;

удовлетворение, вызываемое участием в соревновании, являющемся важнейшей и обязательной стороной спорта;

стремление добиться рекордных результатов, доказать своё спортивное мастерство, добиться победы, как бы трудна она ни была.

Опосредованные мотивы спортивной деятельности:

стремление стать сильным, крепким, здоровым;

стремление через спорт подготовить себя к практической деятельности;

осознание общественной важности спортивной деятельности.

Мотивы спортивной деятельности не только многообразны, они отличаются динамическим характером, закономерно сменяя друг друга в процессе длительных занятий спортом. На основании специального исследования мотивов спортивной деятельности можно установить следующую динамику развития мотивов, побуждающих заниматься спортом:

Начальная стадия занятия спортом. В этот период имеют место первые попытки включиться в спортивную деятельность.

Мотивы, побуждающие к этому, характеризуются:

диффузностью интересов к физическим упражнениям (подростки начинают заниматься обычно не одним, а несколькими видами спорта, причём часто совсем не теми, в которых они в дальнейшем могут показать своё спортивное мастерство);

непосредственностью ("занимаюсь потому что люблю физкультуру");

связаны с условием среды, благоприятствующими занятиям данным видом спорта;

нередко включают в себя элементы долженствования.

Стадия специализации в избранном виде спорта. На этой стадии мотивами спортивной деятельности являются:

пробуждение и развитие специального интереса к определённому виду спорта;

проявление способностей к этому виду спорта и стремление к их развитию;

эмоционально насыщенное переживание спортивного успеха и стремление к его закреплению;

расширение специальных знаний, совершенствование спортивной техники приобретение боле высокой степени тренированности.

Эти новые по своему качеству мотивы характеризуются рядом особенностей. Они связываются со спортивной специализацией (спортсмен становится гимнастом, боксёром, лыжником, пловцом и т.п.) и с приобретением спортивной квалификации 3-го, 2-го, 1-го разрядов.

Вместе с тем они становятся более опосредованными, переносятся с самой спортивной деятельности на её результат, выражаются в стремление к определённому спортивному успеху, рекорду.

Непосредственный интерес к самой спортивной деятельности, конечно, сохраняется и на этой стадии развития мотивов, но приобретает новые качественные особенности по сравнению с непосредственной заинтересованностью спортом вообще на первой стадии. Спортсмена привлекает в данном виде спорта богатство его технического и тактического содержания (стремление к высокому совершенству техники, тщательная подготовка к соревнованиям, разработка тактических комбинаций и т.п.). Спортивная деятельность становится в этот период органической потребностью, требующей своего удовлетворения. Большие физические напряжения при занятиях спортом превращаются в своеобразную необходимость.

Стадия спортивного мастерства. На этой стадии мотивами спортивной деятельности являются:

стремление поддержать своё спортивное мастерство на высоком уровне и добиться ещё больших успехов в спортивной борьбе, которая делается всё более острой и трудной;

стремление служить своими спортивными достижениями, как примером для подражания молодым спортсменам;

стремление содействовать развитию данного вида спорта, обогащению и совершенствованию его техники и тактики, потребность передать свой опыт молодым спортсменам.

Мотивы спортивной деятельности на этой стадии характеризуются ярко выраженной социальной направленностью [14].

Существуют разные виды мотивации: внутренняя и внешняя, мотивация достижения в форме соревновательного стресса.

Выделяют столько видов мотивации, что понятие самомотивация становиться более ясным.

Ориентация, основанная на характерных особенностях - мотивация основывается на личностных особенностях, то есть мотивация определяется главным образом самой личностью, ее особенностями.

Существует такое понятие, как комбинированная мотивация. Согласно ей мотивация не является следствием таких индивидуальных характеристик, как особенности личности, потребности, интерес, цели или только таких ситуационных факторов, как стиль тренера. Сущность мотивации можно понять только на основе взаимодействия 2-х этих факторов: мотивация, особенности личности.

5 рекомендаций по созданию мотивации:

Мотивация происходит как за счет ситуационных факторов, так и за счет характерных особенностей личности.

Следует учитывать существующие множество мотивов: повышение мастерства, достижение успеха, ощущение возбуждения.

Следует изменить окружающие условия, чтобы повысить мотивацию.

Влияние руководителя на мотивацию.

Изменение нежелательных мотивов посредством поведения.

Виды соревновательных ситуаций:

Соревновательность представляет собой удовольствие от соревнования, достижения успеха в соревновательных ситуациях.

Ориентация на победу представляет собой межличностное сравнение и стремление к победе в соревновании. Цель - превзойти соперников.

Реакция - решает, участвовать в соревновании или нет.

Если спортсмен принимает решение участвовать в соревновании, то на него влияет ряд факторов: внешние (погода, время, способности противника) и мотивация (уверенность в себе, уровень способности).

Вывод: мы проанализировали литературу, и пришли к выводу, что:

Деятельность – это динамическая система взаимодействия субъекта с миром.

Спортивная деятельность – одна из сфер деятельности, где способности играют определяющую роль в достижениях человека.

Выделили основные психологические особенности спортивной деятельности

Определили мотивационную сферу спортивной деятельности.

Глава 3. Личность и спорт: смысл и измерение

В разговорах тренеров и спортсменов можно часто услышать ссылки на личностные особенности их партнеров, соперников и наставников. Между собой спортсмены нередко обсуждают, что представляет собой как личность их партнер или соперник и в какой мере те или иные его личностные характеристики повлияли на выступление его или всей команды.

Обсуждение личности психологами приобретает несколько иной оттенок. Они могут в спорах между собой ставить под сомнение даже научность самого понятия «личность». Некоторые психологи - бихевиористы заявляют, что современные методы оценки личности не представляют большой ценности и с их помощью можно получить ненадежные и вводящие в заблуждение данные. В противовес им многие психологи уже конкретно ставят вопрос о том, сколько существует отдельных параметров человеческой личности. При этом одни из них считают, что таких характеристик от двенадцати до шестнадцати, другие выделяют лишь шесть-восемь.

Дискуссии психологов иногда приобретают чисто теоретический характер. Ряд специалистов считают, что личность проявляется в более внешних или периферических характеристиках, включая явные реакции на жизненные ситуации, конституцию человека и то, как он передвигается и держит себя. Другие, в противоположность такому, как они считают, поверхностному подходу, высказывают мнение о том, что для оценки и понимания целостной личности необходимо применение специальных методик, таких, как проективные тесты или длительные психотерапевтические сеансы.

Несмотря на эти и другие противоречия, уже сейчас начинают разрабатываться и применяться на практике некоторые достаточно продуктивные подходы. Они могут оказаться полезными для спортсменов и тренеров, желающих лучше узнать себя, своих воспитанников и особенности их деятельности.

Термин «личностная черта» («личностная особенность») означает, что люди в известной мере последовательны в своем поведении и что различные компоненты личности или черты доступны для измерения [2].

Прежде чем обсуждать проблему применения теории личности в спорте, целесообразно рассмотреть некоторые способы тестирования характеристик личности и ряд принципов, лежащих в основе такой оценки.

3.1 Теории личности

Ученые, занимающиеся изучением и измерением параметров личности, придерживаются нескольких теоретических подходов. Краткое рассмотрение этих подходов представляется целесообразным по следующим соображениям:

Тренер сможет лучше понять смысл различных способов изучения личности, если он будет хотя бы немного знаком с теоретическими основами, лежащими в основе этих методик.

Знание того, как изучается личность, может быть полезным тренеру при наблюдении за поведением своих подопечных.

Знание различных точек зрения на человеческую личность позволит тренеру классифицировать поведение своих спортсменов.

Некоторое представление о теории и способах измерения личности поможет тренеру предсказать поведение своих учеников в различных стрессовых ситуациях.

«Периферические» теории. В этих теориях основной акцент делается на очевидных (поддающихся наблюдению) поведении и характеристиках людей. Предпринимались попытки лучше понять и предсказать поведение и деятельность людей по их телосложению и двигательным характеристикам. В 1930 г. Джюн Дауни предложила систему классификации, которая хотя впоследствии и не была подтверждена полностью экспериментальными данными, все же представляет известный потенциальный интерес для тренеров и преподавателей физического воспитания, которым при знакомстве с каждым из типов личности целесообразно не только представить, как он реально выглядит, но и в каком виде спорта такой человек мог бы показать хорошие результаты.

По результатам тестирования Дауни выделила пять типов личности.

Мобильный тип - всегда в действии, но контролирует себя, беспокойный, с избытком энергии.

Мобильно-агрессивный тип - активен, но с признаками враждебности, часто взрывается с большой силой.

Осмотрительный тип - интересуется деталями, внимательный, хорошо контролирует и продумывает свое поведение и действия.

Низкоуровневый тип - добродушно-веселый, не напористый, не агрессивный, не давит на окружающих, без претензий.

Психотический тип - высокий уровень напряженности, однообразие в двигательных шаблонах, ригидность в поведении, низкая помехоустойчивость в условиях стресса.

И, наконец, оказалось, что необходим еще шестой тип, куда можно было бы отнести трудноклассифицируемых [3].

Телосложение. Ученые, начиная с древних греческих и римских философов, предполагали, что личность, интеллект и эмоциональная сфера человека в какой-то мере связаны с его телосложением и внешним видом. На протяжении многих столетий делались попытки научно обосновать зависимость между различными параметрами телосложения и чертами личности. При рассмотрении этого вопроса мы остановимся на работах Шелдона.

После работы в течение ряда лет в области классификации типов телосложения и издания книги «Типы телосложения» в 1940 г. Шелдон и его сотрудники приступили к исследованию возможных связей между внешним видом и поведением человека. Данные этих исследований были обобщены в книге «Типы темперамента», которая появилась два года спустя.

Шелдон разработал, пользуясь его терминологией, «конституциональную теорию» личности, в которой он выдвигает предположение о том, что по типу телосложения можно предсказать, какими личностными чертами обладает человек. По его мнению, крайне худой, сухощавый тип (эктоморф) скорее всего предпочитает дистанцию, сдержанность в отношениях с другими людьми, в то время как полный человек (эндоморф) проявляет черты, обычно соответствующие стереотипу «добродушный толстяк».

Для тренеров наибольший интерес преставляет вывод Шелдона о том, что индивид с развитой мускулатурой (мезоморф) также проявляет сочетание личностных черт, характеризующих его как здравомыслящего, социально открытого (активного) и экстравертированного. При этом он не всегда может управлять своим агрессивным поведением и чаще склонен к асоциальному поведению, чем полные или худощавые индивиды.

В последние 15 лет гипотезы Шелдона подверглись более тщательной проверке и не были подтверждены. Однако выяснилось, что:

люди, знающие о стереотипах поведения полных или худощавых, ведут себя в соответствии с ожиданиями окружающих;

в целом общие тенденции, по Шедлону, оказались верны, но не все зависимости так отчетливы, как первоначально предполагалось;

данные экспериментальных исследований подтвердили, однако, что в определенных видах спорта выдающиеся спортсмены почти всегда отмечались специфическими характеристиками телосложения. Это относится как к мускулистым тяжелоатлетам и метателям, так и к более стройным стайерам и баскетболистам;

тренеры в видах спорта, требующих крайних типов телосложения, часто обнаруживают преобладание у них определенных личностных черт. Однако тренер должен быть готов к тому, чтобы встретить спортсменов: а) чье поведение не будет предсказуемо по типу их телосложения и б) которые внешне будут себя вести в соответствии со сложившимися ожиданиями окружающих и одновременно будут иметь черты характера и личности, совершенно не совпадающие с этими стереотипами [1].

Социальные теории. Целый ряд теорий личности стремится объяснить поведение человека особенностями культуры и среды, в которой он находится. Тренер должен внимательно разобраться в этом подходе, особенно когда он собирается работать в незнакомой ему социальной среде, или когда в команде есть члены из разных социальных слоев, или когда он работает со спортсменами из других стран.

К наиболее глобальным теориям этого типа относится биосоциальная теория, выдвинутая Гардинером Мэрфи, который особо выделяет три компонента в личности:

физиологические тенденции, возникающие из наследственных характеристик;

каналы или процессы, по которым и с помощью которых социальные условия формируют поведение;

освоенные привычки, которые приводят к изменению концептуальных и перцептивных характеристик.

Из подхода Мэрфи можно понять, почему трудно не только определить понятие «личность», но и измерить ее характеристики. Еще труднее установить, почему люди ведут себя определенным образом, если учесть, что их поведение может быть наследственным, формироваться культурой или изменяться на основе практического опыта.

В «теории поля» Курта Левина подчеркивается значение «общего жизненного пространства (поля)» индивида, его общего личного и психологического окружения, а также и его более ограниченного «внутреннего личностного пространства». Однако по сравнению с концепцией Мэрфи здесь делается несколько меньший акцент на наследственных биологических тенденциях. В некотором смысле теория Левина опирается на психоаналитическую теорию, которая будет кратко рассмотрена ниже в этой главе.

Представление о личности и ее изменении у К. Левина, как, впрочем, и у Г. Мэрфи.

Левин полагает, что индивид окружен множеством дифференцированных районов, составляющих его жизненное пространство. А двигательные способности индивида рассматриваются при этом как мост между скрытыми частями его личности и его окружением, через который он передает свои внутренние потребности и чувства [1].

Психоаналитическая теория. В психоаналитической теории основной акцент делается на бессознательных мотивах, сексуальных потребностях и раннем опыте (детство) в развитии и понимании личности. В основе субъективных методов оценки личности, как правило, лежит психоаналитическая теория Фрейда. Большинство проективных тестов, которые будут рассмотрены в дальнейшем, основаны в известной мере на понятиях, первоначально изложенных в работах Фрейда. Фрейд использует термин «эго» как инструмент, связывающий глубинное в личности с реальным миром ее опыта. В рамках этого представления можно рассматривать и двигательные способности спортсменов.

Проективные тесты относительно неструктурны. Они стимулируют различные ответы, которые можно по-разному интерпретировать, а сама интерпретация и использование результатов тестирования доступны только психологам и психиатрам с хорошей специальной подготовкой.

Индивидуализм, функционализм. Теоретический подход, который имеет самое непосредственное отношение к методикам опроса оценки личности, можно назвать функционализмом или индивидуализмом. В ряде первых работ Олпорта в качестве показателей использовались и двигательные задачи. Он выделил три типа факторов: а) пространственный фактор, который оценивается измерением пространства, обычно используемого индивидом; б) центробежный фактор, указывающий на характер преобладаемых у индивида движений - к свому телу или от него; в) силовую характеристику, которую Олпорт назвал «акцентом» [1].

Позже, в 20-30-х годах, и другие ученые стали изучать эффективность методик опроса при исследовании личности. Были разработаны тесты, в которых испытуемому задавались прямые вопросы о том, как он себя чувствовал; о том, как бы он реагировал в определенных ситуациях; о его предпочтениях и отношениях к другим людям или каким-то жизненным ситуациям. С помощью корреляционного, а также факторного анализа психолог затем пытался определить, есть ли связи между меньшим числом вопросов в большом опроснике. Затем анализировался состав каждой группы этих выявленных «сочетаний вопросов» с тем, чтобы определить, что в них было общего, т. е. какую выраженную тенденцию, черту или склонность они отражали у людей, отвечавших на вопросы теста.

Со временем были разработаны еще более качественные методики этого типа, тесты стали более обоснованными, использовался более совершенный статистический анализ, позволивший выделить более «чистые» по содержанию черты и качества. Кроме того, такой «функциональный» подход к оценке личности привел к созданию тестов, которые уже позволяли определить наличие и степень выраженности у человека той или иной специфической черты или качества.

В настоящее время эти тесты проходят дальнейшее усовершенствование. Некоторые из них хотя и содержат свою терминологию (профессиональный жаргон), оценивают качества, важные для спортивной деятельности, и потому специально разрабатываются для спортсменов и тренеров. До тех пор, пока этими тестами не будет обследовано большое число испытуемых, представляющих какую-то часть так называемой нормальной выборки, отсутствие норм и стандартизации будет снижать практическую ценность и применимость этих методик [1].

3.2 Принципы личностного обследования спортсменов

В широком плане психологическое обследование спортсменов должно, по-видимому, включать получение двух параметров личности:

довольно устойчивых черт личности;

динамических компонентов личности, включая временные мотивационные состояния, переходные уровни тревожности и др [12].

Информация, получаемая по тщательно и хорошо продуманной программе оценки личности, может быть полезной в случаях, когда надо:

выявить валидные принципы исследования, которые помогли бы изучать спортивную деятельность и функционирование мужчин и женщин в условиях стресса, а также и понять, как способствовать лучшему выступлению спортсменов;

дать возможность спортсмену лучше познать самого себя, его взаимоотношения с людьми и условия спортивной деятельности, которые могут на него повлиять;

помочь тренеру и специалистам более эффективно направлять усилия спортсмена, лучше его понять и создать более благоприятные межличные взаимодействия и контакт между спортсменом и тренером [12].

Методики для исследования личностных черт. Личностные тесты являются излюбленными методами у спортивных психологов во всем мире. Время от времени проводятся массовые исследования спортсменов определенной специализации и строятся профили, с которыми в дальнейшем сопоставляются результаты тестирования отдельных спортсменов. В одних случаях информация, полученная с помощью этих тестов, помогает спортсмену лучше разобраться в особенностях своего собственного поведения. В других - результаты тестирования анализируютя тренером и врачом команды, а затем сопоставляются с результатами, которые показывает спортсмен на отдельных тренировках, в течение недели, всего сезона. Иногда спортсмена подробно информируют о целях предстоящего тестирования, но иногда этого не делают.

В целом перед личностным тестированием спортсменов всех уровней следует учитывать следующие критерии:

Непосредственно перед проведением обследования необходимо подробно объяснить спортсменам, для чего оно проводится, а после тестирования познакомить их с полученными результатами. Если желательна активная помощь со стороны участников, то от спортсменов, особенно опытных, не следует скрывать действительных целей тестирования, идеи, заложенной в методике, и возможных недостатков используемых тестов.

Сам подход и уровень исследования, естественно, предполагают, что оно проводится квалифицированным психологом, способным не только правильно проводить тестирование, но и профессионально интерпретировать получаемые результаты. Заочные тестирования по почте, которые проводит по присланным бланкам тренер, а затем посылает неизвестно куда для интерпретации, не отвечают ни этическим, ни научным принципам получения достоверной информации о личности\*.

Применяемые личностные тесты должны быть пригодны для практически здоровых в психическом отношении людей. Например, уже упоминавшаяся методика MMPI (Миннесотский многосторонний личностный опросник), часто используемая при работе со спортсменами, предназначена для обследования больших выборок людей с целью выявления у них симптомов довольно серьезных психических нарушений и потому не пригодна для оценки личностных параметров в нормальной выборке испытуемых.

Применяемые тесты должны быть научно достоверными и надежными. Каждый работающий с тестом должен ознакомиться с соответствующей литературой, чтобы убедиться в его валидности. Такие тесты должны быть валидны с точки зрения факторного анализа, т. е. каждый параметр, измеряемый тестом, должен быть независимым и не смешиваться с другими факторами. Кроме того, выделенные тестом характеристики должны быть также относительно устойчивыми и соотносимыми с результатами других тестов, измеряющих те же качества в тех же группах спортсменов.

При оценке важных личностных характеристик (например, тревожности) следует применять не одну, а несколько методик, чтобы убедиться, что получаемый результат не является артефактом какого-либо из используемых специфических тестов.

Частое применение какого-либо личностного теста (различных форм опросов) поможет определить, изменчивы или стабильны получаемые личностные показатели. Это может быть особенно целесообразно при тестировании задолго до соревнований и перед самыми стартами.

Несмотря на только что данную рекомендацию, не следует злоупотреблять длительностью тестирования и вызывать нежелательные эмоции у спортсмена. Часто встречающиеся в практической работе недоброжелательность и даже враждебность со стороны спортсменов, нежелание сотрудничать и другие признаки могут исказить результаты обследования и личностные показатели.

В программах обследования с применением личностных тестов следует предусмотреть наряду с тестированием спортсменов исследование личностных особенностей их тренеров. Такой подход позволит спортсменам и тренерам с помощью психолога выяснить причины существующих у них затруднений и проблем в сфере межличностных контактов.

Испытуемые должны хорошо представлять ограниченность личностных тестов. Одновременно получаемые данные необходимо рассматривать в контексте и в сочетании с другими материалами об испытуемых (наблюдения, характеристики независимых и компетентных судей и т. д.). Например, сбор подробных биографических данных часто помогает психологу и тренеру в правильной интерпретации личностных черт спортсмена, так же как и в выявлении устойчивости этих показателей.

Полученные личностные показатели часто используются при интерпретации других результатов тестирования. Например, с помощью социограммы можно выделить изолированного в команде спортсмена. Однако только одновременное использование личностных характеристик, из которых видно, что у этого спортсмена выражена интроверсия и невысокая потребность в общении с другими людьми, позволяет сделать предположение, что его относительно устраивает изоляция, в которой он находится. С другой стороны, если из личностных характеристик следует, что у спортсмена высокая потребность в одобрении других, а из других данных окажется, что его не принимают члены команды, то получается совершенно другая картина состояния спортсмена [12].

Таким образом, можно сделать вывод, что личностные тесты должны использоваться прежде всего для того, чтобы помочь спортсмену понять себя, а также улучшить контакт между ним и тренером. Результаты, получаемые с помощью валидных и надежных личностных тестов, следует до и после проведения обследования обстоятельно интерпретировать и сообщать всем заинтересованным лицам.

И, наконец, результаты личностного тестирования следует интерпретировать в рамках общей программы обследования с привлечением биографических и социально-демографических данных, а также оценки двигательнрх возможностей и более изменчивых, ситуативных показателей настроения и состояний, которые будут рассмотрены ниже [8].

Методики для исследования динамических состояний. Хорошо или плохо выступает спортсмен, зависит не только от относительно устойчивых личностных характеристик, но также и от более изменчивых состояний. Например, в литературе указывается на то, что у человека наряду с относительно устойчивым показателем общей или «личностной» тревожности имеется и более изменчивая «ситуативная» тревожность. Хотя обычно человека мотивируют важные для него цели, задачи, однако степень важности, значимости, которую он придает той или иной специфической работе, ситуации, может в зависимости от времени существенно изменяться в ту или иную сторону.

Те, кому приходилось разрабатывать методики опроса для исследования личности, отношений, темперамента и мотивации, давно заметили изменчивый характер по крайней мере некоторых из получаемых при этом показателей. Спортивный психолог также должен учитывать, какие черты личности могут изменяться в большей степени, особенно если спортсмен сталкивается с эмоционально напряженной ситуацией спортивной борьбы, в которой ему предстоит проявить все свои возможности.

Для того чтобы понять характер этих изменчивых эмоциональных состояний, психолог может использовать различные подходы:

Можно многократно тестировать спортсменов во время тренировок, особенно по мере приближения дня соревнований, используя для этого сокращенные варианты личностных тестов, шкал тревожности и т. д.

Психолог должен освоить методики, специально предназначенные для оценки временных эмоциональных состояний. В качестве примера такой методики можно привести тест мотивации Кэттелла. В нем есть разделы, касающиеся страхов, отношения к карьере, к себе и других таких же динамических качеств, составляющих целостную структуру личности [8].

Кэттелл и другие авторы привели несколько объяснений того, почему происходят изменения в этих временных, или поверхностных, чертах. Одна из причин заключается в том, что группа имеет тенденцию к формированию личностных установок, особенно в лице тех ее членов, которые больше всего отличаются от некоторого среднего. Это свойственно не только спортивной команде, но и человеческому обществу в целом. Следовательно, при более частом воздействии групповой среды эти полупостоянные характеристики могут проявиться отчетливее и время от времени изменяться. Изменения в личностных чертах у юных пловцов, отмеченные за определенный промежуток времени в исследовании Огилви и Татко, показывают, как социальный микроклимат команды может формировать отдельные поверхностные черты личности [8].

Выводы:

При определении понятия личности предполагается, что существуют достаточно устойчивые характеристики, которые отражают отношения индивида к себе, к социальным контактам, стрессорам и событиям окружающей среды. Проникновение в личность спортсмена может иметь важные последствия для успешной его деятельности, адаптации к условиям соревнований и общему эмоциональному самочувствию.

Личностные черты представляют собой в целом устойчивые компоненты целостной личности, которую можно, как мы полагаем, измерить с помощью многочисленных (более ста) видов тестов. Использование личностного тестирования в спорте предполагает формулировку некоторых принципов как в философском, так и в операциональном (практическом) плане.

Исследование личности спортсмена обычно должно быть по возможности всесторонним. В нем следует использовать широкий набор тестов и других методик, позволяющих изучать разнообразные типы социального, эмоционального поведения и собственно спортивной деятельности. Тестирование, кроме того, должно проводиться несколько раз в течение сезона (при условии, однако, что оно не отнимает у спортсмена слишком много времени).

Глава 4. Личность спортсмена

Большинство исследований в области психологии спорта, проводившихся за последние 30 лет, включало изучение личности спортсмена. При этом обычно пользовались методикой Кэттелла для оценки черт личности, а результаты часто представляли в виде профиля личности, основанного на средних показателях каждого подраздела теста. Иногда полученный профиль сопоставлялся с нормами, предварительно собранными для данной батареи тестов. К сожалению, подобного рода работы обычно носили фрагментарный и несистематический характер. Более того, поскольку различные исследователи применяли разные тесты, то сравнение полученных ими результатов и формулирование общих принципов является довольно кропотливой работой [2].

Интерпретация подобного рода работ затрудняется еще и способами отбора испытуемых. Исследования часто проводились на небольшой группе испытуемых. Кроме того, не все исследователи могут даже дать четкое определение понятию «спортсмен». Таким образом, интерпретация результатов исследований, в которых проводилось сравнение черт личности спортсменов и неспортсменов, представляется почти невозможной. Является ли спортсменом лишь тот, кто принимает участие только в международных соревнованиях? Следует ли тщательно изучить вид спорта и принять во внимание масштабы страны, прежде чем дать оценку квалификации спортсмена, выбранного для участия в исследованиях? Можно ли сравнивать спортсмена, представляющего школу, в которой занимается около 150 учащихся, со спортсменом, участвующим в соревнованиях, проводимых между учебными заведениями, насчитывающими от 2000 до 3000 студентов?

Анализ имеющейся по этому вопросу литературы свидетельствует о том, что невозможно сформулировать типичные или оптимальные черты личности, присущие спортсмену вообще. Скорее, следует рассматривать отдельные виды спорта, при этом можно, особенно в легкой атлетике, установить, что определенные черты, по-видимому, характерны для спортсменов, специализирующихся в тех или иных видах легкоатлетической программы. В таких видах спорта, как футбол, в котором большинство участников выполняют сходные функции, удалось установить характерное сочетание черт личности. В других командных видах спорта (например, американский футбол), в которых функции игроков различаются достаточно широко, оценка черт личности не указывает на наличие определенного «типа», присущего участникам, или личностных изменений, происходящих в результате занятий данным видом спорта.

После рассмотрения качества и валидности имеющейся информации оказалось легче решить, в каких случаях не следует применять личностные тесты, чем то, как пользоваться этой информацией в спорте. Например, в настоящее время пока невозможно построить точный профиль личности обычного спортсмена или спортсмена высокого класса. Таким образом, с практической точки зрения, а также если рассматривать моральную сторону проблемы, нецелесообразно отчислять какого-либо спортсмена из команды или тренировать его с определенной целью, ориентируясь только на структуру его личности [3].

Однако, если занять более оптимистическую позицию, результаты личностных тестов все же могут иметь практическую ценность. Ниже приведены возможности применения этих данных.

После проведения психологических исследований тренер может более эффективно работать со спортсменом. Поведение спортсмена во время тренировки или в стрессовой ситуации соревнования не будет для тренера неожиданностью.

Результаты тестирования личности могут быть использованы в индивидуальных беседах и консультациях для максимизации усилий в решении личностных проблем и сведения их к минимуму.

Если спортсмен знаком с теоретическими принципами, лежащими в основе проводимых тестов, и понимает значение полученных показателей, то он может более глубоко понять самого себя. Подобное понимание будет способствовать повышению его результатов, более серьезной работе на тренировках и более устойчивой эмоциональной адаптации.

Анализ различий в личностных профилях спортсменов в команде может служить для оптимизации их межличностных отношений и предотвращения возникновения нежелательных форм взаимодействия.

Показатели определенных черт личности вместе с результатами тщательного анализа бесед, автобиографических данных или данных проективных тестов могут помочь выявить членов команды, эмоциональная адаптация или состояние которых требуют особого внимания либо в данный момент, либо в ходе длительных тренировок или напряженных соревнований.

Несмотря на поверхностный характер имеющихся данных относительно черт личности спортсменов, в настоящей главе мы попытаемся решить две основные задачи: а) ознакомить с имеющимися сведениями о личности спортсмена в различных спортивных группах и б) использовать эту информацию для того, чтобы помочь тренеру и спортсмену повысить эффективность тренировок и результативность выступлений [2].

4.1 Черты личности в спортивных группах

В общей сложности можно выделить несколько черт, наиболее часто встречающихся у спортсменов. К ним относятся высокий уровень агрессивности (который почти все время находится под контролем у спортсмена высокого класса), высокий уровень мотивации достижения, экстраверсия и твердость характера. Ниже мы попытаемся определить, в каких ситуациях и спортивных группах эти черты находят наиболее яркое выражение.

Агрессивность. Во многих видах спорта, особенно в тех, где допускается непосредственный физический контакт, различные формы контролируемой физической агрессивности просто необходимы. Можно предположить, что отвечая на вопросы личностных тестов, спортсмены, занимающиеся этими видами спорта, проявят различную степень агрессивности. Данные исследований свидетельствуют о том, что спортсмены высокого класса не только более агрессивны, но и склонны более свободно выражать свои агрессивные тенденции, чем представители так называемой нормальной выборки.

Уолтер Кролл (1968) выделил группу сходных личностных черт у спортсменов, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта, в которых предполагаются проявления физической агрессивности. Им было установлено, что у спортсменов этих двух групп были сходные профили личности по 16-факторному тесту Кэттелла, хотя собственно агрессивность или агрессивные тенденции специально не исследовались. Более того, Кролл установил, что виды спорта, которые явно агрессивны по своей природе, могут привлекать индивидов с различной личностной структурой. Он обнаружил, например, что личностные профили спортсменов, занимающихся карате, отличались от профилей борцов и футболистов. Следует отметить, что в каратэ физический контакт скорее угроза, чем реальность. Основная цель заключается в том, чтобы выполнить удар вблизи от противника, не коснувшись его [3].

Джонсон, Хаттон и Джонсон провели обследование 12 спортсменов, которых они классифицировали как «выдающихся» (тест Роршаха и пиктограммный тест «дом - дерево - человек»\*), и среди выделенных ими черт личности обнаружили чрезвычайно высокую агрессивность. Флетчер и Доуэлл с помощью шкалы Эдвардса также обнаружили, что школьники-спортсмены обладают более выраженными агрессивными тенденциями, чем неспортсмены. В этих исследованиях в качестве испытуемых принимали участие 50 студентов первого курса колледжа. Разница в величине выборки в этих двух исследованиях очевидна [3].

Уровень агрессивности, скрытой или явной, существенно изменяется в периоды до, во время и после спортивной деятельности. Вероятно, что существующие сейчас методы оценки уровня агрессивности могут дать лишь общее и поверхностное представление о возможных реакциях спортсмена в ситуациях, провоцирующих различный уровень выраженной или контролируемой агрессивности. Более того, полагают, что происхождение агрессивных тенденций и соответствующего поведения, наблюдаемых у иных спортсменов и подростков, можно проследить в их ранних детских впечатлениях и опыте. Затем под влиянием своевременных санкций и наказания за непосредственное проявление агрессивности поведение индивида модифицируется.

Поэтому для того, чтобы адекватно оценить агрессивные тенденции спортсмена, его потребность и стремление непосредственно выразить свою агрессивность, необходимо проводить как беседы, так и тщательный анализ его поведения в соревновательной обстановке. Бланковые тесты, предназначенные для оценки агрессивности, служат только для определения большей или меньшей вероятности проявлений различных уровней агрессивности в условиях спортивной деятельности.

Интеллектуальный уровень. Строго говоря, различные стороны интеллекта, с точки зрения многих исследователей, не являются чертой личности. Однако ряд личностных тестов (тест Кэттелла, например) содержит шкалы для оценки интеллектуального фактора, и время от времени эти методики используются при работе со спортсменами.

В результате наблюдения за представителями различных видов спорта (гонщиками, футболистами, пловцами) с помощью методики Кэттелла Огилви установил, что спортсменов высокого класса отличает более высокая «способность к абстрактному мышлению». Кейн, изучая личностные особенности английских футболистов, также установил, что более выраженную способность к абстрактному мышлению чаще можно найти в профилях личности хороших игроков. В уже упоминавшихся исследованиях Джонсона было также показано, что уровень «интеллектуальных притязаний» у хороших спортсменов выше.

В некоторых видах спорта, особенно где требуется детальный анализ действий, лучшие результаты, естественно, покажут те спортсмены, у которых способность анализировать выше. По наблюдению большинства психологов в Восточной Европе, спортсмены высокого класса постоянно стремятся лучше разобраться в физических, психологических и социальных аспектах своего вида спорта. И только спортсмены с более высоким интеллектуальным уровнем могут достичь глубокого понимания этих аспектов.

Дальнейшие исследования, возможно, помогут определить, какие именно компоненты интеллектуального труда обладают наибольшей ценностью для разных видов спортивной деятельности и на различных уровнях мастерства. В настоящее время существует мало объективных данных по этой интересной проблеме, хотя разработка «теста игровой стратегии» является шагом к пониманию взаимосвязей между интеллектуальной и спортивной деятельностью.

Твердость характера. Эта черта является одной из наиболее часто упоминаемых личностных характеристик спортсмена высокого класса. Кэттелл считает, что для индивида, наделенного этой чертой, свойственны эмоциональная зрелость, независимость в мыслях и действиях, твердость и критичность в оценке себя и окружающего мира, способность владеть своими чувствами и не показывать тревоги в различных ситуациях. На другом конце шкалы находится индивид с «мягким характером», не вполне созревший эмоционально, нетерпеливый, сентиментальный, чувствительный, часто выказывающий свою тревогу.

На основе этих характеристик легко догадаться, кто с большим успехом способен переносить напряженную физическую работу и еще более тяжелые психические нагрузки спортивного соревнования. Так, например, Кейн установил, что у лучших английских футболистов были высокие показатели твердости характера. Подводя итог исследованиям со спортсменами высокого класса, Огилви также указывает на важность этого качества. Эта черта личности, определяемая с помощью 16-факторного теста Кэттелла, является наиболее тонким критерием оценки спортивного потенциала, особенно у спортсменов, склонных работать с полной отдачей. Этот показатель позволяет также выявить спортсменов, которые не столь сильно реагируют на стрессовые соревновательные ситуации.

Спортсмены с высокими показателями «мягкости характера» и в то же время обладающие незаурядными физическими качествами, тем не менее также могут добиться высоких спортивных результатов, если при работе с ними учитывать их особенности. Однако их успех в спорте в очень большой степени зависит от своевременного обнаружения (при помощи тестирования и наблюдений) их эмоциональной незрелости, гиперсенситивности и, возможно, высокой тревожности, а затем от правильно построенных тренером и товарищами по команде отношений с такими спортсменами. К сожалению, подобный тип спортсмена нередко получает прозвище «размазня» (а то и какую-нибудь более обидную кличку) от тренера, обладающего твердым характером и которому, по-видимому, трудно понять того, кто не похож на него самого и не соответствует его представлениям об «идеальном» спортсмене [2].

Тревожность. Склонность испытывать неадекватное чувство страха в стрессовых ситуациях, очевидно, мешает спортсменам в различные периоды их спортивной деятельности. Индивиды с высоким уровнем общей тревожности обычно не добиваются хороших спортивных результатов, если им не уделяют особого внимания. В 1958 г. Бут установил, что у спортсменов-школьников уровень тревоги ниже, чем у неспортсменов. Поскольку тревожность является одним из центральных понятий спортивной психологии и одной из существенных черт личности спортсмена. Как чрезмерный уровень тревожности, так и полное ее отсутствие мешают спортсмену показывать высокие спортивные результаты. Джонсон с соавторами при помощи проективных тестов обследовал борцов и установил по результатам выполнения уже упоминавшегося теста «дом - дерево - человек», что испытуемые обладают высоким уровнем «генерализованной тревожности». Другие исследователи обнаружили, что достаточно высокий уровень тревожности наблюдался и у спортсменов, которые в то же самое время имели высокие показатели самоконтроля и твердости характера.

В работе со спортсменом, у которого по показателям личностных тестов был обнаружен высокий уровень тревожности, следует применять ряд специальных методов. Например, сложные двигательные реакции должны быть тщательно отработаны, чтобы стрессовые условия соревнования не помешали спортсмену показать высокие результаты. В некоторых случаях можно прибегнуть к психотерапии, особенно когда соревновательный период достигает своей наивысшей точки (в конце сезона, перед ответственными соревнованиями).

Уверенность в себе в ситуациях межличностного общения. Вполне логично считать, что в целом спортсменам свойственна уверенность в себе. Социальный статус, приобретаемый спортсменами высокого класса на всех уровнях (начальная и средняя школа, университет), позволяет предположить, что эти индивиды будут чувствовать себя достаточно уверенно и свободно в различных социальных ситуациях. Так, например, Джонсон с соавторами отмечает у борцов высокого класса «исключительное чувство уверенности в себе». Огилви также считает, что спортсмены высокого класса, как правило, самоуверенны и независимы.

Существуют спортивные группы и отдельные индивиды, которые, занимаясь физическими упражнениями, пытаются преодолеть в себе чувство неполноценности. Так, в некоторых исследованиях отмечалось, что атлетической гимнастикой обычно занимаются люди, которые не очень уверены в себе. Например, в работах Харлоу (1951) и Тьюна (1949) было обнаружено, что некоторые испытуемые наращиванием мышечной массы до невероятных размеров стремились как-то компенсировать неуверенность в своих мужских достоинствах. Во многих видах спорта участники могут пытаться скрыть за внешней общительностью и физической активностью чувство собственной неадекватности и неуверенности в себе. Внимательный тренер должен знать, кто из его воспитанников уверен в себе, а кто нет, и в случае необходимости оказывать последним эмоциональную и словесную поддержку.

Более уверенный в себе спортсмен будет иначе реагировать на похвалу и порицание тренера, чем тот, кто не уверен в себе. Как общее чувство неуверенности, так и неуверенность в специфических спортивных ситуациях зарождаются еще в раннем детстве и затем уже в более поздние периоды жизни формируются в условиях соревновательной борьбы. Например, маловероятно, что длительное пребывание спортсмена в роли запасного вызовет у него чувство эмоционального подъема. Физические возможности участников и запасных спортсменов могут существенно изменяться, и поэтому вполне вероятно, что и уверенность в себе у первых в течение сезона повысится, а у последних снизится. Поэтому тренер не должен удивляться неудачному выступлению игрока, большую часть времени просидевшего на скамье для запасных и неожиданно включенного в основной состав [2].

Забота о собственной внешности и здоровье. С помощью объективных и проективных тестов были выявлены различия в отношении спортсменов к своей внешности, к травмам и даже в их способности переносить боль.

Дин Райан в одном из интереснейших психологических исследований высказывает предположение, что по способности переносить боль спортсменов, видимо, можно разделить на несколько типов. По наблюдению Райана, спортсмены, занимавшиеся видами спорта, требующими физического контакта, значительно лучше по сравнению с неспортсменами переносят физическую боль. По-видимому, спортсмен может снижать интенсивность входного стимула, а некоторые спортсмены при этом блокируют визуальные, кинестетические и болевые импульсы.

В 1964 г. Слашер установил, что баскетболисты проявляют повышенное внимание к своему телосложению. Забота спортсменов о своих физических данных и внешности отмечалась некоторыми исследователями и в ряде других видов спорта. Такое внимание к внешности может быть отличительной чертой не только спортсмена, тело которого является для него средством достижения успеха и самовыражения, но до некоторой степени свойственно любому человеку. При чрезмерной заботе о собственном теле вполне возможно, что спортсмен будет проявлять повышенную чувствительность к малейшим повреждениям и травмам и даже может видеть в соревнованиях возможную опасность для своего здоровья. Тип спортсменов, «склонных к травмам», был выделен многими клиническими психологами, проводившими исследования на спортсменах. С ними обычно, как показывает опыт, труднее всего работать. Воображаемые или преувеличенные проблемы, связанные со здоровьем, часто могут быть свидетельством глубоко коренящихся невротических или психопатических тенденций, на которые следует немедленно обратить внимание. Кроме того, спортсмен иногда может либо сильно преувеличить серьезность состояния своего здоровья, либо симулировать болезнь для оправдания возможной неудачи на соревнованиях. Удивительно, как много спортсменов устанавливали мировые рекорды во время предполагаемых заболеваний или травм [2].

Авторитарность. Потребность подчинять себе других чаще наблюдается среди тренеров, чем среди спортсменов\*. Вероятнее всего, что в спортивной команде могут быть спортсмены как с высоким уровнем авторитарности, так и с низким. Тренер должен с большим вниманием относиться к выраженному стремлению к лидерству у первых, стремлению, которое не всегда может сочетаться с необходимыми лидерскими качествами.

Интересно отметить, однако, что в более широких исследованиях «авторитарной личности» этот комплекс черт часто сочетается с потребностью индивида в подчинении другим. Иными словами, люди с высокой потребностью подчинять себе окружающих часто стремятся и к авторитарному контролю над собой. Поэтому спортсмен с авторитарными тенденциями не будет доставлять тренеру много хлопот. Он будет легко принимать все ограничения и указания своего тренера, касающиеся тренировок и его поведения.

Индивид с низкими авторитарными потребностями, наоборот, будет менее охотно принимать подобные притязания от других, в том числе и от своего тренера, особенно если это как-то связано с ограничением его свободы.

Спортсмен с высоким уровнем авторитарности будет настойчив в своих притязаниях, хвастлив, заносчив, агрессивен и в случае неудач склонен скорее обвинять других, а не себя, навязывая обычно свою волю грубо и эгоистично. Индивид с низкими авторитарными потребностями, наоборот, будет покладист, иногда не уверен в себе, скромен, при ошибках склонен к самообвинениям и относительно спокоен. Само собой разумеется, что индивид, находящийся приблизительно посредине шкалы авторитарности, сможет проявлять то настойчивость, то покладистость, в зависимости от ситуации в команде. Однако, пока не получено достаточного количества экспериментальных данных о взаимосвязи между авторитарностью и спортивным мастерством, трудно делать какие-либо определенные выводы.

Большее внимание привлекала в последнее время авторитарность, часто обнаруживаемая у тренеров, подвергавшихся также личностному тестированию [2].

Стремление к достижению. Обзор исследований по этой теме не подтвердил предположения о том, что у спортсменов более выражено стремление к высоким достижениям. Так, например, Мэйерс и Омнахт (1963) не обнаружили существенных различий в стремлении к достижению у спортсменов и неспортсменов. Возможно, это связано с тем, что полученные показатели основаны на измерениях, учитывающих наличие или отсутствие лишь общих тенденций к достижению, а не стремления к высоким спортивным результатам. Когда эти измерения будут модифицированы таким образом, чтобы конкретно установить, как испытуемые относятся к достижению успехов в спорте и в других видах деятельности, требующих физических усилий, то, по-видимому, окажется, что спортсмены высокого класса обладают большим стремлением к достижению, чем спортсмены более низкой квалификации и неспортсмены.

Генезис стремления к достижению, как и многие черты личности, был прослежен учеными в ранних стадиях отношения ребенка с родителями.

Однако с помощью существующих бланковых личностных тестов трудно пока определить степень выраженности этой черты у различных групп спортсменов. Для более точной характеристики целесообразно дать ответы на следующие вопросы. Как формировался общий уровень этой потребности в детстве? Насколько специфичны потребности спортсмена в достижении, т. е. сосредоточивает ли он все свое внимание на спортивных достижениях или же активно стремится добиваться успеха во всем, чем бы ни занимался? Где можно было бы найти наиболее целесообразное применение высокой потребности в достижении у спортсмена, закончившего свою спортивную карьеру? Отражает ли потребность в достижении какое-то чувство неполноценности? Является ли спорт для данного индивида способом самоутверждения личности и находятся ли его запросы в пределах разумных и здоровых потребностей [2]?

Ответы на эти вопросы скорее всего можно получить лишь в результате длительного общения с человеком, обсуждения системы его ценностей, изучения отношений в семье, его воспитания, отношения к спорту, а не в ходе кратковременного личностного тестирования. Результаты нескольких исследований, проведенных в ФРГ, свидетельствуют о том, что у членов большинства успешно выступающих спортивных команд различный уровень потребностей в достижении. У одних это качество выражено сильнее, у других слабее. Очевидно, что в такого рода спортивной «идеальной» команде будет меньше конфликтных ситуаций, чем в группе с одинаково высокой потребностью в достижении у всех ее членов.

Эмоциональная устойчивость, самоконтроль. Спортсмен сможет добиться успеха в стрессовых ситуациях только в том случае, если сумеет эффективно управлять своим эмоциональным состоянием. Например, установлено, что американские футболисты-студенты отличаются более высокой эмоциональной устойчивостью, чем обычные студенты того же колледжа. Сперлинг (1942), исследовав 435 спортсменов и неспортсменов, также обнаружил, что для спортсменов характерна более благоприятная личностная адаптация.

Однако зависимость между эмоциональной устойчивостью и спортивным результатом сложнее, чем можно было бы предположить на основании вышеизложенного. В качестве примера можно привести различия между спортсменами разных специализаций. Так, Слашер, с помощью методики MMPI установил, что у пловцов невротичность ниже, чем у представителей видов спорта, где есть непосредственный физический контакт с соперником. По данным Джонсона, использовавшими проективные тесты, оказалось, что борцы могут достаточно хорошо управлять своими эмоциями.

Оценка эмоциональной устойчивости представляет собой достаточно сложную проблему. Заключение об уровне эмоциональной устойчивости спортсмена по результатам тестирования может не только быть недостаточно достоверным, но и нанести известный вред самому спортсмену и его отношениям с тренером и товарищами по команде. Однако, даже если многие спортсмены и не так эмоционально устойчивы, как хотелось бы, у них более чем достаточно выражены такие качества, как твердость характера, потребность в достижении и др., что обеспечивает им нужное оптимальное психическое состояние во время соревнований.

Более того, можно предположить, что у спортсменов мирового класса либо эмоциональные проблемы находятся под эффективным контролем, либо они в личностном плане чрезвычайно эмоционально устойчивы. Это и понятно: менее устойчивые отсеялись бы еще «в пути».

По мнению Кэттелла, индивид с выраженной «силой я» отличается зрелостью, твердостью, настойчивостью, спокойствием, чувством реальности при решении проблем и незначительным уровнем так называемой «невротической усталости». С другой стороны, менее эмоционально устойчивый индивид характеризуется склонностью к невротизму, непостоянством, неспособностью выносить фрустрации. Он уклоняется от принятия решений и действует, как правило, импульсивно. Более того, неустойчивые индивиды часто испытывают утомление даже и при отсутствии значительных физических нагрузок. Подобный «синдром усилий» часто наблюдается у чрезвычайно невротичных субъектов.

Трудно точно определить величину дополнительных эмоциональных затрат, необходимых со стороны тренера для эффективной работы с эмоционально неустойчивыми спортсменами. Если они к тому же обладают и незаурядными физическими данными, то помощь тренера в решении их психологических проблем принесет не только пользу этим спортсменам, но и может способствовать достижению ими результатов национального и международного уровня. Наоборот, отсутствие подобной помощи может ускорить наступление эмоционального срыва, особенно по мере повышения стрессорности соревновательной обстановки. Спортсменам с подобными нарушениями должна быть оказана профессиональная консультативная помощь психолога, поскольку их проблемы могут носить достаточно серьезный характер. И следить за своевременностью такой помощи, по нашему глубокому убеждению, должен каждый тренер [2].

Интроверсия, экстраверсия. Эти термины достаточно часто применяются даже в непрофессиональной, повседневной речи и не требуют особых разъяснений. Эти два параметра представляют собой как бы противоположные полюсы: а) экстраверсия - легкость в общении, достаточно уверенное выступление в незнакомых ситуациях, благоприятная и относительно высокая самооценка, стремление к межличностным контактам, обращенность на ближайшее окружение; б) интроверсия - затрудненность в общении, особенно в разговорах о себе, стремление к уединению, уклонение от ситуаций общения с незнакомыми людьми либо от деятельности в новых условиях [2].

Обычно у спортсменов высокого класса, особенно при обследовании достаточно больших выборок, отмечается выраженная тенденция к экстраверсии. Однако пока неизвестно, что является причиной этой «открытости, ориентации на внешний мир». Возникает ли она от общей уверенности спортсмена в себе, формирующейся у него благодаря выдающимся физическим данным и высоким результатам, которые он показывает, либо это врожденное качество?

Тем не менее имеется достаточное количество экспериментальных данных, свидетельствующих о выраженной общей экстраверсии у спортсменов различных видов спорта. Так, Огилви, обобщая результаты своих неопубликованных исследований, отмечает, что спортсмены высокого класса являются, как правило, экстравертами, за исключением теннисистов, стайеров и автогонщиков. Аналогичные данные были получены и в исследованиях Кэйна, обнаружившего выраженную экстраверсию у английских футболистов, а также в работах Сперлинга (1942) и Икегами (1968), показавших, что спортсмены более экстравертированы, чем неспортсмены. Кроме того, Икегами, обследовавший более 1500 спортсменов, установил, что у мужчин экстраверсия более выражена, чем у женщин.

Но картина опять-таки не так проста, как может показаться на первый взгляд. В 1966 г. Уарбэртон и Кэйн, например, обнаружили у лучших спортсменов мирового класса некоторую тенденцию к интроверсии. Было высказано предположение, что в соревнованиях самого высокого уровня стрессорные воздействия среды, по-видимому, становятся настолько велики, что некоторая интровертированность помогает спортсмену сохранить самообладание и лучше выдержать эти дополнительные нагрузки.

Такие черты, как общительность и замкнутость, также влияют на то, как будет реагировать индивид на похвалу или порицание. На интроверта, наверное, будут лучше действовать порицания, нежели похвала. Экстраверту же, наоборот, может понадобиться самая различная поддержка и помощь со стороны других.

Вполне вероятно, что спортсмены с выраженной тенденцией к интроверсии или экстраверсии могут избрать различные виды спорта и иметь большую склонность к тем или иным функциям или амплуа внутри своего вида спорта. Но в настоящее время экспериментальных данных по этому вопросу пока недостаточно. Неясно также, какого рода проблемы и конфликты могут возникнуть у спортсмена и тренера, если по этой личностной характеристике они существенно отличаются друг от друга. Однако известно, что люди обычно быстрее сходятся и охотнее общаются с себе подобными людьми. Поэтому, если вдруг у тренера возникнут какие-либо трудности при работе с кем-то из его воспитанников, то, прежде чем терять терпение или проявлять недовольство, ему следует сначала обратиться к особенностям своего характера, а затем посмотреть, насколько велики различия в личностных установках спортсмена и его самого [2].

4.2 Личностные изменения, связанные с занятиями спорта

Принято считать, что спорт положительно влияет на формирование и развитие личности занимающихся. Отмечалось, что участие в спортивных соревнованиях способствует воспитанию упорства, ценных моральных и волевых качеств, мужественности и т. п. Исследования в этом направлении еще только развертываются, но полученные данные уже должны заставить задуматься, прежде чем дать оценку действительной роли спорта в жизни ребенка или юноши.

Вернер и Готтхейл предприняли попытку выяснить, какое влияние на личностные особенности курсантов военной академии в Вест-Пойнте оказывают систематические занятия спортом и участие в соревнованиях. Для этого были обследованы выпускники средней школы - спортсмены и неспортсмены - до и после поступления в военную академию. На основании результатов этого исследования было сделано предположение о том, что формирование личности практически завершается в ранней юности и после этого занятия спортом не вызывают каких-либо существенных изменений. Интересно, что несмотря на широкие возможности в плане занятий спортом, предоставляемые будущим офицерам и Вест-Пойнте, их отношение к спорту и качествам, которые формируются с его помощью, почти не изменяется; они продолжают находиться под влиянием положительного или отрицательного опыта, приобретенного еще в школе.

Результаты исследования Огилви пловцов различных возрастных групп дают некоторое представление о характере возможных личностных изменений у детей под влиянием очень напряженных и интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок. Личностные особенности мальчиков и девочек в возрасте 10 и 14 лет сравнивались с аналогичными показателями у девятнадцатилетних пловцов высокого класса. Оказалось, что по мере того, как юные спортсмены созревали, у них улучшался самоконтроль, повышался уровень личностной тревожности, они становились более приветливыми, общительными, настойчивыми, жизнерадостными, устойчивыми и менее замкнутыми и эгоцентричными [2]. При исследованиях такого плана следует учитывать, что изменение личности может быть связано не только с занятиями спортом, но и с действиями целого ряда дополнительных факторов. Например, существенно меняются отдельные черты личности и их сочетания (становятся более специфическими или возникают новые) в результате полового созревания и т. п.

В 1968 г. на Втором международном конгрессе по спортивной психологии в Вашингтоне профессор Икегами представил результаты одного из наиболее фундаментальных исследований, посвященных изучению влияния длительных и систематических занятий спортом на изменение личности. Свою выборку из 1500 спортсменов он разделил на различные группы в зависимости от стажа занятий: 1-2 года, 3-4 года, 5-6 лет, 7-8 лет и 9-10 лет. Результаты статистического анализа полученного материала показали, что с увеличением спортивного стажа испытуемые становились активнее, агрессивнее, беззаботнее, испытывали меньшую тревожность и склонность к депрессии и фрустрации, меньше стремились к лидерству при общении с другими и реже испытывали чувство собственной неполноценности. По мнению Икегами, занятия спортом не влияли на общее изменение эмоциональной устойчивости [2].

Существуют лишь поверхностные и фрагментарные данные об изменениях нравственных и моральных качеств под влиянием занятий спортом. Но и то немногое, что известно, может привести в уныние ярых приверженцев спорта. Кистлер (1957) и Ричардсон (1962), исследуя ценностные ориентации студентов университета, установили, что у спортсменов отношение к таким понятиям, как спортивная честь, благородство, было менее благоприятным, чем у неспортсменов. Можно, по-видимому, предположить, что существующая практика отбора спортсменов в крупные университеты, а иногда и снисходительное к ним отношение приводят к формированию определенного отношения к спорту, которое нередко не совпадает и даже противоречит общепринятым представлениям о морально-этических ценностях, якобы присущих спорту (о необходимости вести открытую и честную спортивную борьбу, с уважением относиться к сопернику и т. д.) [3].

4.3 Личностные особенности спортсменов различной квалификации

Результаты исследований, в которых сопоставлялись личностные особенности неуспешно, средне и успешно выступающих спортсменов, трудно оценить из-за большой разнородности и недостаточной репрезентативности выборки испытуемых. В большинстве случаев между группами спортсменов с различными возможностями и уровнем показанного результата, как правило, обнаруживались лишь небольшие различия.

Кнолланд и Петерсон с помощью 16-факторного теста Кэттелла обследовали игроков пяти успешно выступавших и пяти неудачно выступавших футбольных команд. Было установлено, что в выигрывающих командах игроки были увереннее в себе, лучше владели собой и успешнее выполняли задания на абстрактное мышление. Кроме того, они были спокойнее и более склонны к риску. Однако Рашэлл, используя ту же методику, не обнаружил существенных различий между успешно и неуспешно выступающими членами одной и той же команды. В выборке из 338 пловцов штата Индиана ему также не удалось выявить личностных различий среди спортсменов, показывающих высокие и низкие результаты.

Часто не удается выявить личностных различий между спортсменами и неспортсменами лишь потому, что последние нередко являются физически активными людьми, которые просто по тем или иным причинам не занимаются организованным спортом. В 1971 г. Флетчер в результате обследования 950 испытуемых с помощью шкалы Эдвардса не обнаружил достоверных различий в личностных особенностях спортсменов и не спортсменов [2/]

Достаточно продуктивными могли бы быть сравнительные исследования изменения личностных особенностей в течение сезона, например, у игроков основного состава и запасных, а также у неудачно и успешно выступающих спортсменов. По данным некоторых наблюдений, психическое состояние и установки первых претерпевает довольно серьезные изменения, особенно во время треволнений на скамье для запасных, однако объективных данных, подтверждающих это, пока очень мало.

Также небезынтересно было бы выяснить характер личностных изменений, которые происходят у спортсменов во время выступлений на соревнованиях более высокого или, наоборот, более низкого уровня. Клинические наблюдения, особенно в работах Бейссера, показывают, что прекращение активных выступлений спортсмена на высоком уровне может нередко сопровождаться довольно серьезными нарушениями в структуре его личности. По-видимому, получение объективных данных, которые подтверждали бы подобные изменения у спортсменов, не представит особых трудностей.

Как уже неоднократно подчеркивалось, имеющиеся данные о личности спортсмена несколько поверхностны и часто представляют весьма ограниченную практическую ценность. Различия между спортивными группами могут быть связаны с действием целого ряда факторов - возрастных, этнических, культурных, экономических, мотивационных. Большая часть информации, получаемой с помощью личностных тестов, при условии ее правильной интерпретации компетентными и профессиональными психологами может принести ощутимую пользу прежде всего отдельному спортсмену (спортсменам), чем всей команде в целом. Например, у тренера могут возникнуть трудности в работе со спортсменами, у которых наряду с выраженной самостоятельностью и высокой самоуверенностью обнаруживается недостаточная самокритичность. Такие спортсмены не всегда прислушиваются к советам тренера. Своевременная информация о таких спортсменах, получаемая с помощью личностных тестов, может помочь предупредить появление межличностных конфликтов, помочь взаимодействию тренера со спортсменом.

Однако спортсменов, как и всех людей, невозможно «разложить по полочкам» на основании каких-то ведущих черт личности. Поскольку в большинстве имеющихся шкал предполагается не только оценка широкого диапазона качеств, но и различной степени выраженности каждой черты, то количество личностных профилей у членов достаточно большой команды может быть практически бесконечным.

Таким образом, непосвященные могут впасть в заблуждение, если будут делать какие-либо выводы о личности спортсмена на основании только одного качества или черты, не учитывая его общего личностного профиля. Например, высокотревожный спортсмен может успешно выступать и в условиях стресса, если включены его другие компенсаторные механизмы - потребность в достижении, эмоциональная устойчивость и т. п. Общий неблагоприятный личностный профиль спортсмена может быть скомпенсирован за счет его хороших физических данных, высокой мотивации к достижению или благодаря эмоциональной поддержке со стороны его тренера или товарищей по команде. Более того, его успех в этом случае тем не менее может быть достигнут, однако только ценой больших эмоциональных и личностных затрат и иногда в ущерб его психическому здоровью. В США каждый год многие спортсмены вынуждены покидать профессиональный спорт. При этом они публично заявляют, что у них был бы эмоциональный срыв, если бы они продолжали выступать и подвергаться действию соревновательного стресса. Возможно, что некоторых из этих преждевременных уходов можно было бы избежать, если бы этим спортсменам в самом начале их карьеры была оказана своевременная диагностическая и психотерапевтическая помощь [2].

Для спортсмена характерны своеобразные личностные особенности. Они обычно обладают достаточно высоким интеллектом, экстравертированны, эмоционально устойчивы, проявляют достаточную твердость характера. Личностные показатели важны в практической работе только в том случае, если они учитываются в контексте всей программы тестирования вместе с результатами объективных наблюдений, проективных и других тестов. На независимого спортсмена лучше действуют внушение и убеждение, чем простые указания, что делать. Такой спортсмен неблагоприятно реагирует на тренера, отдающего распоряжения или приказы. Ему целесообразно объяснять и аргументировать необходимость тех или иных действий. Такому спортсмену следует создавать условия для проявления своей независимости, помогать сохранить высокий уровень самооценки. Слишком резкие переходы и изменение стиля взаимоотношения с такими спортсменами могут иметь нежелательные последствия.

Выводы

В ходе выполнения курсовой работы:

Проведён теоретический анализ по проблеме спортивной деятельности в психологии:

Выделены основные психологические особенности спортивной деятельности

Определена мотивационная сфера спортивной деятельности

Проведён теоретический обзор по проблеме психологии личности спортсмена:

Описаны черты личности в спортивных группах

Выделены личностные изменения, связанные с занятиями спорта

Рассмотрены особенности спортсменов различной квалификации

В течение последних сорока лет в психологической литературе большое внимание уделялось оценке личностных черт. Были проведены также исследования с использованием известных психологических методик для характеристики личности спортсмена. И, несмотря на то, что результаты этих исследований пока не дают четкого представления о том, что можно было бы назвать «личностью спортсмена», все же имеющиеся данные представляют интерес для тренеров, работающих со спортсменами. Эти данные позволяют тренеру лучше понять личностные особенности и индивидуальность спортсменов, лучше познать своих учеников и их возможности.

Список литературы

1. Алешков И. А. Опыт психологического анализа спортивной деятельности. — В сб.: Психология спортивной деятельности. М., изд. ВНИИФК, 1978.
2. Акимова Л.Н. Психология спорта. Курс лекций. – Одесса: Студия «Негоциант», 2004.
3. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
4. Демин В.А. Методологические вопросы исследования спорта в аспекте теории деятельности; М; 1975.
5. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. — М.: Просвещение, 1987.
6. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М., 1975.
7. Ломов Б.Ф., Коссов Б.Б., Конопкин О.А. «Теоретические проблемы самоконтроля и управления спортивной деятельностью //Познавательные процессы у спортсменов». Том 2. Самоконтроль в спорте; М; 1976.
8. Методики психодиагностики в спорте/ В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахиенко, Л.К. Серова. – М., 1990.
9. Маклаков А. Г. «Общая психология»; Питер; 2007.
10. Психология: Учебник для студентов институтов физической культуры / Под ред. П.А. Рудика. — М. : ФиС, 1974.
11. Психология спорта высших достижений / Под ред. А.В. Родионова. — М. : ФиС, 1979.
12. Психология физического воспитания и спорта / Под ред. Т. Т. Джамгарова и А. Ц. Пунин. — М. : ФиС, 1979.
13. Психология « Учебник для студентов институтов физической культуры» П.А. Рудика; М; ФиС, 1974.
14. Пуни А.Ц. «Проблема личности в психологии спорта» М.,1980.
15. Родионов А.В. «Психология спортивного поединка» М; ФиС;1968.
16. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. — М., ФиС, 1980.
17. Чикова О.М. Психологические особенности спортивной деятельности и личности спортсмена: Учебное пособие для училищ Олимпийского резерва. — Мн.: ИПП Госэкономплана РБ. 1993.
18. Чиж В. Ф. Психология спорта; СПб; 1910
19. Шадриков «Психология деятельности и способности человека»; Логос; М; 1996.