Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Саратовское областное училище (техникум) олимпийского резерва»

Методическая разработка

«Личность спортсмена-пловца и результативность спортивной деятельности»

подготовили:

Ванифатьева Татьяна Александровна, тренер-преподаватель ГБОУДОД «СОСДЮСШОРВВС»

Глыба Михаил Алексеевич, тренер-преподаватель ГБОУДОД «СОСДЮСШОРВВС»

Голохвастова Тамара Леонидовна, тренер-преподаватель ГБОУДОД «СОСДЮСШОРВВС»

Кочетков Андрей Геннадьевич, тренер-преподаватель ГБОУДОД «СОСДЮСШОРВВС»

Царева Татьяна Николаевна, тренер-преподаватель ГБОУДОД «СОСДЮСШОРВВС»

Щедрин Дмитрий Сергеевич, преподаватель ГБПОУ «СОУОР»

Щедрин Сергей Васильевич, руководитель курсов повышения квалификации ГБПОУ «СОУОР», к.п.н.

г. Саратов

 2014

**СОДЕРЖАНИЕ**

Аннотация ………………………………………………………………………….. 4

Введение …………………………………………………………………............... 5

Основная часть. Личность спортсмена-пловца и результативность спортивной деятельности ………………………………………………………………….…… 6

1 Особенности личности спортсмена и их влияние на результативность спортивной деятельности …………………………………………………..….… 6

1.1 Социально-психологические особенности личности спортсмена и их влияние на успешность спортивной деятельности ………………………. 7

1.2 Операционально-деятельностные характеристики спортсменов и успешность спортивной деятельности …………………………………… 10

1.3 Особенности эмоциональной сферы спортсмена и успешность спортивной деятельности ………………………………………..……….. 13

1.4 Индивидуально-психологические особенности личности спортсмена-пловца ………………………………………………………………….….. 16

1.5 Результаты исследований влияния личностных характеристик спортсмена-пловца на успешность спортивной деятельности ….…..... 20

2 Исследование связей индивидуальных особенностей спортсмена-пловца и результативности его спортивной деятельности ………………………….… 24

2.1 Общие сведения о методике и особенностях исследования ……..... 24

2.2 Влияние социально-психологических характеристик спортсмена-пловца на результативность спортивной деятельности ………….….… 24

2.3 Влияние операционально-деятельностных характеристик спортсмена-пловца на успешность спортивной деятельности ……………...........… 26

2.4 Влияние эмоциональной сферы спортсмена-пловца на успешность спортивной деятельности ……………………………………………....… 27

Заключение ………………………………………………………….…............... 30

Список литературы ……………………………………………………….…….. 33

**АННОТАЦИЯ**

Исследования влияния личностных качеств спортсмена-пловца на результативность его спортивной деятельности немногочисленны и в большинстве своем уделяют внимание отдельным составляющим личности спортсмена, но не ориентированы на комплексное исследование.

В настоящей работе определены психологические характеристики спортсмена, в т.ч. спортсмена-пловца, оказывающие влияние на результативность его спортивной деятельности и, в процессе экспериментального исследования, выявлены связи успешности и особенностей личности спортсменов-пловцов: особенностей эмоциональной сферы, социально-психологических и операционально-деятельностных характеристик.

Работа предназначена для тренеров-преподавателей и инструкторов-методистов по плаванию организаций дополнительного образования в сфере спорта, преподавателей образовательных организаций среднего профессионального и высшего образования по специальности «Физическая культура», преподавателей курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки для тренеров-преподавателей и инструкторов-методистов по плаванию, но может быть интересна учителям физической культуры образовательных организаций общего образования.

**ВВЕДЕНИЕ**

Результативность спортивной деятельности во многом определяется качествами личности спортсмена, его индивидуальным стилем, психологической подготовкой. Часто бывает, что спортсмен талантлив, одарен от природы, но, для достижения больших успехов, ему не хватает психологической устойчивости, настойчивости, психологической гибкости и т.п. Определить в полном объеме оптимальные черты личности, присущие спортсмену вообще, вряд ли возможно, поскольку разные виды спорта могут предъявлять разные требования. И если какие-либо качества спортсмена востребованы в данном виде спорта, то, возможно, они окажут негативное влияние на результативность спортивной деятельности в другом виде спорта. В этой связи важным представляется вопрос о том, какие личностные качества спортсмена обуславливают его способность к результативной спортивной деятельности, иными словами, каким должен быть успешный спортсмен. Исследования в этой области немногочисленны и в большинстве своем акцентируют внимание на отдельных составляющих личности, но не ориентированы на комплексное исследование. Это обусловливает актуальность проведенного исследования.

Целью исследования является изучение психологических особенностей, обеспечивающих результативность (успешность) профессиональной деятельности спортсменов-пловцов, в т.ч.:

* определение психологических характеристик спортсмена, оказывающих влияние на результативность его спортивной деятельности;
* проведение экспериментального исследования особенностей личности спортсменов-пловцов.

В теоретической части работы рассматриваются:

* социально-психологические личностные особенности спортсмена: агрессивность, властность (авторитарность), общительность, соревновательность (стремление к победе), подозрительность-доверчивость;
* операционально-деятельностные характеристики спортсменов: целеустремленность, импульсивность, интуитивность, консерватизм;
* особенности эмоциональной сферы спортсмена: эмоциональность, экспрессивность, эмоциональные состояния спортсмена**;**
* индивидуально-психологические особенности личности спортсмена-пловца;
* результаты исследований влияния личностных характеристик спортсмена-пловца на успешность спортивной деятельности, приведенные в литературе.

**В практической части работы с использованием** методики 16PF были выявлены психологические характеристики спортсмена-пловца и характер их влияния на результативность спортивной деятельности, в т.ч.:

* социально-психологические характеристики: доверие людям, искренность, открытость, социальная робость, потребность общения, доминирование, социальная сензитивность, соревновательность;
* операционально-деятельностные характеристики: работа по стандарту (консерватизм), ориентация на качество, практичность и конкретность целей, импульсивность, интуитивность;
* особенности эмоциональной сферы: эмоциональность, экспрессивность.

Научная новизна данной работы состоит в том, что на основании анализа имеющейся литературы и собственного исследования, предпринята попытка создать образ личности успешного спортсмена-пловца.

Теоретическая значимость данной работы состоит в том, что она вносит продуктивные изменения в методики изучения личности спортсмена, связей личностных качеств спортсмена с результативностью его спортивной деятельности.

Практическая значимость исследования заключается в следующем:

* модель настоящего исследования позволяет изучать значимые качества личности спортсменов, в т.ч. спортсменов-пловцов, определяющих результативность их спортивной деятельности;
* результаты исследования можно использовать для повышения спортивного мастерства и подготовки высококлассных спортсменов-пловцов.

Работа предназначена для тренеров-преподавателей и инструкторов-методистов по плаванию организаций дополнительного образования в сфере спорта, преподавателей организаций среднего профессионального и высшего образования по специальности «Физическая культура», преподавателей курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки для тренеров-преподавателей и инструкторов-методистов по плаванию, но может быть интересна учителям физической культуры образовательных организаций общего образования.

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ. ЛИЧНОСТЬ СПОРТСМЕНА-ПЛОВЦА И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**1 ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА И ИХ ВЛИЯНИЕ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Анализ имеющейся литературы свидетельствует о том, что невозможно сформулировать типичные или оптимальные черты личности, присущие спортсмену вообще. Скорее, следует рассматривать отдельные виды спорта, при этом можно установить определенные черты характерные для спортсменов, специализирующихся в тех или иных видах спорта. Знание тренером общих особенностей личности спортсменов, специализирующихся в их виде спорта, личностных качеств своих воспитанников позволяет оптимизировать тренировочный и предсоревновательный процессы, наладить эффективное взаимодействие тренера и спортсменов, управлять поведением и деятельностью спортсмена в соревновательный период.

Личность – продукт социально-исторического развития и собственной деятельности человека. Она обладает сознанием и системой социальных качеств, выполняет определённые функции в обществе. В спорте, как и в других видах деятельности, большое значение имеет индивидуальность человека. Достижение успеха возможно лишь при правильном учёте индивидуальных особенностей личности спортсмена и при формировании на этой основе специфического технико-тактического стиля его деятельности. Лишь зная индивидуальные особенности личности спортсмена, можно наиболее полно развить и эффективно использовать его возможности.

Структуру личности составляют: способности, темперамент, характер, волевые качества, эмоции, мотивация, социальные установки. Способности – индивидуальные устойчивые свойства человека, определяющие его успехи в различных видах деятельности. Темперамент – качества, от которых зависят реакции человека на других людей и социальные обстоятельства. Характер – качества определяющие поступки человека, в т.ч. в отношении других людей. Волевые качества – специальные личностные свойства, влияющие на деятельность человека по достижению поставленных целей. Эмоции и мотивация – это переживания и побуждение к деятельности.

Результативность спортивной деятельности во многом определяется качествами личности спортсмена, его индивидуальным стилем, психологической подготовкой (напр. [33]). Часто бывает, что спортсмен талантлив, одарен от природы, но, для достижения больших успехов, ему не хватает психологической устойчивости, настойчивости, психологической гибкости и т.п. Определить в полном объеме оптимальные черты личности присущие спортсмену вообще вряд ли возможно, поскольку разные виды спорта могут предъявлять разные требования. И если какие-либо качества спортсмена востребованы в данном виде спорта, то, возможно, они окажут негативное влияние на результативность спортивной деятельности в другом виде спорта. В этой связи важным представляется вопрос о том, какие личностные качества спортсмена обуславливают его способность к результативной спортивной деятельности, иными словами, каким должен быть успешный спортсмен.

Традиционно считается, что спортсменов отличают высокий уровень агрессивности, высокий уровень мотивации достижения, экстраверсия и твердость характера. Помимо этого среди многочисленных и разнообразных свойств спортсменов выделяют тревожность, интеллект, эмоциональную стабильность, заботу о собственной внешности и здоровье (напр. [21]), а также общительность, конформизм, подозрительность (доверчивость), прямолинейность, склонность к доминированию и др., т.к. считается, что они имеют наибольшее значение в спортивной деятельности.

**1.1 Социально-психологические особенности личности спортсмена и их влияние на успешность спортивной деятельности**

К социально-психологическим особенностям личности спортсмена относят те его качества, которые определяют индивидуальный стиль общения (взаимодействия) спортсмена с окружающими людьми, в т.ч. с другими спортсменами и тренером. Среди них выделяют агрессивность, общительность (потребность в общении), подозрительность-доверчивость, прямолинейность, конформность, властность (авторитарность, склонность к доминированию), соревновательность (стремление к победе) и другие. Рассмотрим некоторые из них.

**Агресси́вность** ([лат.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *aggressio* — *нападать*) – это «устойчивая характеристика [субъекта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%83%D0%B1%D1%8A%D0%B5%D0%BA%D1%82_%28%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F%29), отражающая его предрасположенность к поведению, целью которого является причинение [вреда](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%80%D0%B5%D0%B4) окружающему, либо подобное [аффективное](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%84%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%82) состояние ([гнев](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BD%D0%B5%D0%B2), [злость](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%BB%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C))» [2]. Агрессия – это поведение, при котором преследуется цель причинить другим людям физический и моральный ущерб или ограничить их желания, готовность решать конфликтные ситуации с помощью агрессивных действий. По большому счету, спорт уже по своей состязательной сути агрессивен, так как спортсмены на соревнованиях стремятся ущемить стремление других к победе. Само соревнование многие считают «приемлемой формой выражения агрессивности» (напр. [6]). И хотя не обязательно спортсмен с высокой агрессивностью каждый раз будет вести себя агрессивно, но «порог агрессивности» у него явно ниже, что на фоне эмоционального возбуждения и при наличии вспыльчивости вызывает соответствующее поведение.

По данным некоторых исследований (напр. [5]), конфликтность и агрессивность у спортсменов и спортсменок несколько выше, чем у лиц, не занимающихся спортом. При этом больших успехов добиваются более агрессивные спортсмены. Также считается, что у спортсменов, занимающихся разными видами спорта, агрессивность выражена по-разному, напр. у тех, кто занимается единоборствами она выше.

Различная выраженность агрессивности у представителей разных видов спорта может быть обусловлена двумя причинами: либо специфика вида спорта такова, что способствует развитию агрессивности спортсменов, либо лица, имеющие высокую природную агрессивность, выбирают для занятий те виды спорта, в которых можно реализовать свою агрессивность. Какая из этих причин истинна, сказать трудно, возможно, что и та и другая.

**Властность (авторитарность)**. «Авторитарность (от лат. autoritas — влияние, власть) – социально-психологическая характеристика личности, отражающая ее стремление максимально подчинить своему влиянию партнеров по взаимодействию и общению» [1].  Среди спортсменов встречаются спортсмены как с высоким, так и с низким уровнем властности. Комплекс черт «авторитарной личности» часто сочетается с потребностью индивида в подчинении другим, авторитарному контролю над собой. Индивид с низкими авторитарными потребностями будет менее охотно принимать подобные притязания от других, в том числе и от своего тренера, особенно если это связано с ограничением его свободы.

Спортсмен с высоким уровнем авторитарности будет настойчив в своих притязаниях, хвастлив, заносчив, агрессивен и, в случае неудач, склонен навязывать свою волю. Индивид с низкими авторитарными потребностями, наоборот, будет покладист, иногда не уверен в себе, скромен, при ошибках склонен к самообвинениям и относительно спокоен [3].

**Общительность –** это «качество личности, обеспечивающее коммуникацию, т.е. процесс общения, взаимодействия и построения отношений между людьми» [25]. Общительные спортсмены в отличие от замкнутых стремятся к межличностным контактам, сопереживают другим и ждут от них таких же эмоциональных проявлений. Тренеру легче вступить с такими спортсменами в контакт, чем с замкнутыми, которые ограничивают круг своего общения близкими им людьми. Вместе с этим, у замкнутых людей коммуникативные связи более устойчивы и глубоки, в то время как у общительных субъектов многие связи ситуативны и поверхностны. Чрезмерно общительные люди (явные экстраверты) порой недостаточно настойчивы в достижении далеко идущих целей, меньше планируют свою деятельность и недостаточно продумывают результаты своих действий [12].

**Соревновательность** (стремление к победе).При достижении спортсменом стадии высшего спортивного мастерства доминирующим, определяющим поведение спортсмена становится мотив достижения успеха. Спортсмен испытывает потребность в предельных физических усилиях, в переживании состояния максимальной психической напряженности, в чувстве преодоления соперника, снаряда, веса, времени, самого себя, а главное – потребность добиться высоких спортивных результатов [26].

Доминирование на стадии высшего спортивного мастерства мотива достижения успеха вовсе не означает, что на этой стадии спортсменами движет только стремление к личному успеху. Тренируясь и выступая на соревнованиях, спортсмен не думает, что смысл всей его деятельности сводится к преодолению определенного веса, определенной дистанции за необходимое время или к победе над соперником. Наоборот, все это выступает как критерий достижения других, общественно значимых целей. Эти победы нужны самому спортсмену для дальнейшего спортивного роста, они нужны коллективу, за который он выступает, они приносят славу Родине, и не только спортивную. Наконец, рекорды нужны всему человечеству: они показывают безграничность возможностей человека.

Деятельность в спорте высших достижений связана с высоким психологическим напряжением, порождаемым несоответствием требований спортивной деятельности возможностям спортсмена и направленным на устранение этого несоответствия [12].

По сравнению с другими видами деятельности в спорте высокое психическое напряжение принципиально неустранимо, без него невозможно превышение прежних результатов, рекордов. Поэтому у спортсменов на стадии высшего спортивного мастерства формируются не только мотивы достижения успеха, но и мотивы избегания неудачи. Любая ситуация, которая актуализирует у спортсмена мотив достижения успеха, одновременно порождает и опасения неудачи. Какой мотив возникнет – мотив достижения успеха или мотив избегания неудачи, – зависит от субъективных оценок вероятности достижения цели, которые складываются под влиянием соревновательного и жизненного опыта.

Спортсмены, у которых доминирует мотив достижения успеха, характеризуются низкой тревожностью, настойчивостью в достижении поставленных целей, уверенностью в правильности своих действий, независимостью, стремлением к соперничеству, постановкой перед собой трудных задач и умением прилагать большие волевые усилия для их решения.

Спортсмены, у которых преобладает мотив избегания неудач, тревожны и неуверенны в себе, склонны сдерживать свою активность в достижении цели, их поведение носит преимущественно оборонительный характер, они чаще защищаются и действуют на контратаках. В спортивных играх можно видеть, как хорошо подготовленная, но не очень честолюбивая команда все время ведет контратакующую игру, несмотря на разученные атакующие варианты.

Наиболее отчетливо эти особенности поведения проявляются в индивидуальной манере ведения поединка в единоборствах. Спортсмены, у которых доминирует мотив достижения успеха, предпочитают атакующий стиль поведения: число атакующих действий у них больше, чем у спортсменов, у которых доминирующим является мотив избегания неудач.

Мотив достижения успеха у спортсменов высокой квалификации выражен значительно сильнее, чем мотив избегания неудач. Сильно выраженная потребность в достижении успеха порождает высокую активность, настойчивость и упорство в достижении поставленных целей. Наличие в мотивации умеренно выраженного стремления к избеганию неудач обусловливает действия спортсменов, направленные на предупреждение возможных неудач, побуждает их тщательно отрабатывать технику упражнений, продумывать и планировать тактику и стратегию соревновательного поведения, собирать информацию о предполагаемых соперниках и т.д.

**Подозрительность-доверчивость**. Подозрительность – «склонность отказывать людям в [доверии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B5), предполагать обман в действиях контрагентов» [30]. Доверчивость – это «склонность доверять людям, их высказываниям, получаемой информации» [10]. Подозрительность и доверчивость являются одними из важных характеристик человека с позиций его социальных отношений с людьми. Если уровень общительности определяет желаемую и обычно реальную частоту социальных контактов, то эти качества определяют их характер, особенности взаимоотношения с окружением. Число исследований влияния данных характеристик на успешность деятельности спортсмена невелико, поскольку наиболее часто вывод строится по принципу определения линейных связей и таковых обычно не обнаруживается (например [38]). Особенно сомнительными видят наличие каких-либо связей этих качеств личности с успешностью в индивидуальных (некомандных) видах спорта (например [40]). Вместе с тем, взаимосвязь данных особенностей с другими характеристиками, влияние которых на успех спортсменов уже доказано (с уровнем активности, тревожности, независимости и др.) заставляет усомниться в их кажущейся незначимости. Более того поскольку эти характеристики оказывают свое влияние на отношения спортсмена в команде, в которой происходят тренировки, отношения с тренером, отношение к противнику в конце концов, все это не может не влиять на итоговую результативность. Другой вопрос, что связь не обязательно может носить простой линейный характер.

**1.2 Операционально-деятельностные характеристики спортсменов и успешность спортивной деятельности**

К операционально-деятельностным характеристикам мы отнесли те качества, которые в наибольшей степени связаны с планированием деятельности, процессами целеполагания и непосредственно с самой реализацией поставленных целей.

В отличие от социально-психологических индивидуальных особенностей, влияние которых на результат наиболее вероятно в командных видах спорта, характеристики этой группы оказывают непосредственное влияние на успех спортсмена как в командных, так и в индивидуальных видах спорта.

Рассмотрим некоторые из операционально-деятельностных характеристик, влияние которых на результативность спортивной деятельности в плавании мы непосредственно будем исследовать в практической части работы.

**Целеустремленность** – это «способность помнить о намеченных планах и не терять из виду сформулированные цели, умение преодолевать возникшие препятствия и не опускать руки, встречаясь с трудностями» [19]. Как правило, путь к достижению большой общественно (или личностно) значимой цели бывает долгим и связан с преодолением трудностей и неудач. В связи с этим возникает необходимость в формировании у занимающихся спортом целеустремленности, одним из проявлений которой является настойчивость. Если спортсмен не будет сам стремиться достичь цели, никакие ухищрения тренера не помо­гут. Если же у спортсмена имеется ярко выраженное стремление преодолеть все трудности, он может компенсировать некоторые недостаточно выраженные у не­го способности.

Однако это качество при чрезмерной выраженности перерастает в упрямство, когда спортсмен не воспринимает разумные доводы других людей или продолжает движение к цели вопреки доводам рассудка [12]. В связи с этим, влияние настойчивости может оказывать не столь однозначное влияние на успешность спортсмена-пловца, как это может показаться с первого взгляда.

**Импульсивность** (лат. impulses – толчок, побуждение) – «особенность поведения человека (в устойчивых формах — черта характера), заключающаяся в склонности действовать по первому побуждению, под влиянием внешних обстоятельств или эмоций. Импульсивный человек не обдумывает свои поступки, не взвешивает все «за» и «против», он быстро и непосредственно реагирует и нередко столь же быстро раскаивается в своих действиях. От импульсивности следует отличать решительность, которая тоже предполагает быструю и энергичную реакцию, но связана с обдумыванием ситуации и принятием наиболее целесообразных и обоснованных решений» [13].

**Интуитивность** – это «особенность человека, заключающаяся в обладании хорошей интуицией, восприятии многого интуитивно, инстинктивно» [15]. «Интуиция ([позднелат.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA%22%20%5Cl%20%22.D0.9F.D0.BE.D0.B7.D0.B4.D0.BD.D1.8F.D1.8F_.D0.BB.D0.B0.D1.82.D1.8B.D0.BD.D1.8C%22%20%5Co%20%22%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *intuitio* — «[созерцание](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D0%B7%D0%B5%D1%80%D1%86%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5)», от глагола *intueor* — пристально смотрю) – непосредственное постижение истины без логического анализа, основанное на воображении, [эмпатии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BC%D0%BF%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%8F%22%20%5Co%20%22%D0%AD%D0%BC%D0%BF%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%8F) и предшествующем опыте, «чутьё», проницательность» [16].

Большой удельный вес интуитивных решений является специфической особенностью оперативного мышления спортсмена. Интуиция – это образное отражение действительности без ее логического анализа, но при предельной обостренности сознания. Это быстрое решение, требующее длительной подготовки. Решение и ответное действие реализуются мгновенно, поэтому процесс решения двигательной задачи становится для спортсмена неожиданным. Интуитивные решения осуществляются на основе сокращенных и свернутых умозаключений, подготовленных богатым и разносторонним опытом спортсмена, который сотни раз воспринимал аналогичные ситуации. Поэтому их восприятие происходит уже на уровне опознания. Спортсмены, склонные к интуиции, отличаются большим объемом внимания, хорошей долговременной памятью, наблюдательностью, развитой эмпатией (сопереживанием).

«При интуитивных решениях опытный спортсмен, используя прошлый опыт, как бы «перепрыгивает» через несколько ходов и сразу приходит к самому концу решения. В этом случае мышление основывается на «видении с места» всего решения задачи (что надо сделать), с начала до конца» [12].

**Консервати́зм** (фр. conservatisme, от лат. conservo – сохраняю) – приверженность к традиционным ценностям и порядкам. Под консерватором понимают человека, который ценит стабильность и не любит перемен. Новаторство (от лат. novator — строящий заново, обновитель, изобретатель) – проявление нового в созидательной деятельности людей, выражение творческих способностей человека в труде, внесение чего-то нового в жизнь.

Традиционно считается, что среди спортсменов наименее успешными оказываются «консерваторы» ориентированные на привычные и проверенные способы действий и нежелающие осваивать новые, а наиболее успешными являются «явные новаторы». Однако, на наш взгляд, более продуктивной в деятельности спортсмена будет некая «золотая середина», сочетающая в определенной пропорции, в зависимости от специфики вида спорта, и консерватизм, и новаторство.

Склонность к консерватизму (или новаторству) проявляется в приверженности спортсмена к той ли иной тактике на соревнованиях. Е.П. Ильиным ([12]) выделяется несколько типов спортсменов, склонных к той или иной тактике на соревнованиях:

* К первому типу относятся спортсмены, предпочитающие действовать по «жесткой» программе. Например, в единоборствах такой спортсмен заранее решает «поймать» соперника на определенный прием и будет выжидать благоприятный момент для применения этого приема даже в ущерб другим подходящим вариантам.
* Второй тип спортсменов имеет несколько вариантов «заготовок». Тактическая установка на действие осуществляется по принципу «или/или». Эти спортсмены более гибки в своих тактических построениях, чем спортсмены первого типа.
* Третий тип спортсменов наиболее гибкий в тактике. Нередко спортсмен вообще не продумывает заранее решающего приема и действует в зависимости от ситуации, действий соперника. Спортсмен примерно думает: «Начну атаку вот так, а там посмотрю, как он будет реагировать, и уже тогда приму решение сообразно ситуации».

«Каждый из этих типов имеет определенные недостатки, но у первого типа их больше. У тех спортсменов, которые выбирают тактические решения по первому типу, главную роль играет исполнительная часть деятельности. Ориентировочная часть особого значения не имеет, так как спортсмен не столько следит за сменой ситуации, сколько готовит себя к исполнению задуманного приема. У спортсменов второго типа ориентировочная и исполнительная части более или менее сбалансированы, хотя последняя часть все же преобладает. А у спортсменов третьего типа главной является ориентировочная часть: от того насколько правильно спортсмен воспримет обстановку и распознает действия соперника, зависит успешность его выступления» [12].

**1.3 Особенности эмоциональной сферы спортсмена и успешность спортивной деятельности**

Специалисты в области спорта считают нестабильность результатов спортсмена прямым следствием его эмоционального состояния на соревнованиях.

Спортивные соревнования как одна из основных составляющих спортивной деятельности отличаются не только высоким накалом эмоций и чувств, но и их значительным разнообразием. **Психологи выделяют следующие эмоциональные состояния спортсменов [28]:**

* соревновательное возбуждение – характеризуется высокой общей активностью спортсмена и стеническими (действенными) эмоциями. Как правило, успешное выступление в соревнованиях сопряжено с оптимальным для данного спортсмена уровнем соревновательного возбуждения;
* боевой настрой – сопровождается уверенностью в победе, готовностью к энерготратам, высоким уровнем самоконтроля спортсмена за своими эмоциями;
* спортивная увлеченность – сопровождается яркими эмоциональными переживаниями, полной сосредоточенностью на спортивной борьбе; в большей мере характерна для игровых видов спорта;
* спортивный азарт – отрицательное эмоциональное состояние, когда увлеченность спортивной борьбой приобретает аффективные оттенки, частично нарушается самоконтроль действий;
* спортивная злость – чаще всего возникает как фрустрация – кратковременная реакция на ситуацию объективной или субъективной недосягаемости цели, которая казалось такой близкой; при этом имеется в виду, что злость направлена на себя, а не на противника;
* состязательность – представляется наиболее эффективным эмоциональным состоянием для борьбы с определенным соперником. Направленность состязательности на человека заставляет использовать оценку и самооценку множества различных факторов спортивной деятельности, хорошо знать и изучать соперника, претендующего на такой же результат; как правило сопровождается уважением к сопернику и его мастерству;
* агрессивность – эмоция, также направленная на соперника, однако сопровождающаяся обостренной враждебностью, выходом действий спортсмена за рамки дозволенного правилами и этикой спорта; агрессивность часто искусственно подогревается болельщиками и менеджерами профессионального спорта, особенно в единоборствах;
* спортивная честь – рассматривается как сложное нравственное чувство, порождаемое глубоким личностным участием спортсмена в решении принципиальных вопросов спортивной деятельности, культурных традиций спорта, знанием не только буквы, но и духа спортивных правил; сопровождается стремлением к объективности оценки соревновательных действий, высокой требовательностью к себе;
* чувство личного превосходства – проявляется в самолюбовании, зазнайстве, «звездной болезни», когда спортсмен не соотносит свои эмоции с эмоциями других участников соревнований, стараясь подавить соперников своими прошлыми заслугами, требует повышенного внимания к своей персоне, ставит превыше всего свои личные интересы;
* чувство долга и ответственности перед командой, коллективом, фирмой, страной, интересы которой спортсмен представляет на соревнованиях; субъективно это чувство связано с благодарностью, признательностью за помощь в подготовке, за предоставленную возможность померяться силами с другими спортсменами; выражается в высокой самоотдаче, в готовности к борьбе, к преодолению трудностей, оправданному риску;
* чувство спортивной гордости – возникает в результате заслуженной победы в трудном спортивном поединке; характеризуется ощущением причастности к достижениям команды, коллектива, личного вклада в победу на соревнованиях, совпадением интересов команды и самого спортсмена.

Все названные выше типы эмоциональных переживаний спортсменов редко могут быть проявлены изолированно, в «чистом виде». Как правило, они без заметных граней переходят из одного в другое, образуя органичное единство, усиливая или подавляя друг друга. Несомненным является факт их сильного, глубокого воздействия на характер деятельности спортсмена.

В практической части работы мы исследуем влияние на результативность деятельности спортсмена-пловца двух факторов, относящихся к эмоциональной сфере – эмоциональность спортсмена и его экспрессивность (контроль эмоций).

**Эмоциональность** – «свойство человека, характеризующее содержание, качество и динамику его эмоций и чувств. Одна из основных составляющих темперамента. Свойства эмоциональности как одной из сфер проявления темперамента – впечатлительность, чувствительность, импульсивность и пр. Содержательные аспекты эмоциональности отражают явления и ситуации, имеющие особую значимость для субъекта. Они неразрывно связаны со стержневыми особенностями личности, ее нравственным потенциалом, направленностью мотивационной сферы, мировоззрением, ценностными ориентациями и пр. Качественные свойства эмоциональности характеризуют отношение индивида к явлениям внешнего мира и выражаются в знаке и модальности доминирующих эмоций. К динамическим свойствам эмоциональности относятся особенности появления, протекания и прекращения эмоциональных процессов и их внешнего выражения» [7].

По основанию «эмоциональность» выделяют следующие типы личности [35]:

1. *Эмоциональный*. Человек такого типа легко возбудим и впечатлителен, действия совершённые в состоянии срыва часто вызывают раскаяние, но неизменно повторяются.
2. *Сентиментальный*. Для таких людей свойственно самосозерцание, они оценивают мир по собственным эмоциональным реакциям на него, которые им очень важны. Чувства такого человека направлены на собственную персону, он может совершать дурные поступки, проливая искренние слёзы.
3. *Страстный*. Люди этого типа стремительны и настойчивы в достижении целей, в их жизни эмоции всегда бьют ключом. Свою энергию они отдают на все 100%.
4. *Эмоционально-фригидный*. Для этого типа свойственен холодный рассудок, такой человек не сможет понять переживания других, у него просто отсутствует такая способность.

Динамическое значение эмоциональности может быть вообще двояким: эмоциональный процесс может повышать тонус, энергию спортивной деятельности и может снижать, тормозить ее. Одни специалисты подчеркивают по преимуществу их мобилизующую функцию, для других, наоборот, эмоции неразрывно связаны с дезорганизацией спортивной деятельности, они возникают при дезорганизации и порождают срыв.

Каждая из этих двух противоположных точек зрения опирается на реальные факты, но обе они исходят из ложной метафизической альтернативы «либо – либо» и потому, отправляясь от одной катего­рии фактов, вынуждены закрыть глаза на другую. На самом деле не подлежит сомнению, что и здесь действительность противоречива: эмоциональные процессы могут и повысить эффективность деятель­ности, и дезорганизовать ее. Иногда это может зависеть от интенсивности процесса: положительный эффект, который дает эмоциональный процесс при некоторой оптимальной интенсивности, может перей­ти в свою противоположность и дать отрицательный, дезорганизую­щий эффект при чрезмерном усилении эмоционального возбужде­ния.

**Экспрессивность**. «Экспрессивный – выразительный, способный отразить эмоциональное состояние. Экспрессия – выразительность, сила проявления чувств, переживаний. Экспрессивные реакции являются внешним проявлением эмоций и чувств человека — в мимике, пантомимике, голосе и жестах. Хотя экспрессия у человека генетически детерминирована, она сильно зависит от процесса научения, направляемого социальными нормами. Избыточная или недостаточная экспрессия, ее неадекватность конкретной ситуации могут стать одним из источников конфликтов» [7].

Считается, что спортсмены должны успокаивать себя и держать свои эмоции под контролем. «Это не означает, что они относятся к соревнованиям без энтузиазма, но спортсмен, обладающий действительно сильным духом соперничества, будет так волноваться и переживать, что легко может наделать ошибок, если не сможет удержать свои эмоции под контролем.

Потребность в контроле над эмоциями существует в большинстве видов спорта. Лучники и стрелки по мишеням учатся успокаивать сознание и контролировать дыхание. Боксеры и представители боевых искусств постоянно сдерживают себя, чтобы не дать волю эмоциям во время схватки. Даже футболистов учат играть со «сдержанной яростью», причем слово сдержанный здесь имеет решающее значение» [20].

На наш взгляд значимость контроля эмоций спортсменом для результативности деятельности будет зависеть не только от вида спорта, но и от уровня эмоциональности спортсмена. Т.е. эти два фактора должны рассматриваться в комплексе, что и отражено в практической части работы.

**1.4 Индивидуально-психологические особенности личности спортсмена-пловца**

Как известно, в процессе обучения и тренировки происходит отбор спортсменов с преобладанием определенных особенностей психической деятельности, обеспечивающих наиболее адекватное приспособление к специфике избранного вида спорта. В плавании специфические условия спортивной деятельности также предъявляют особые требования, которые в силу своего природного происхождения могут служить надежным критерием отбора и ориентации по отдельным специализациям.

Такими требованиями являются [18]:

а) достаточно высокий уровень силы нервных процессов[[1]](#footnote-1) (требование, обязательное для пловца-спринтера), обусловливающий способность выполнять работу с максимальными усилиями, но относительно непродолжительную по времени;

б) высокая устойчивость к монотонии[[2]](#footnote-2) (требование, предъявляемое прежде всего к пловцу-стайеру). Высокие проявления данного свойства способствуют выполнению длительной по продолжительности работы монотонного характера;

в) высокая лабильность нервной системы[[3]](#footnote-3) (требование, в равной мере предъявляемое как к спринтеру, так и к стайеру) – свойство, имеющее большое значение для проявления специфических качеств пловца.

Исследования показали, что уровень спортивных достижений в плавании обусловлен определенным уровнем развития таких свойств, как сила нервной системы и ее устойчивость к монотонии. Последующая работа в этом направлении выявила определенные различия в уровне проявления этих свойств в зависимости от специализации в плавании. Так, пловцы-спринтеры характеризуются сильным и среднесильным типом нервной системы. В то же время устойчивость к монотонии у этих спортсменов находится на уровне нижнего предела средних значений. Пловцы-стайеры характеризуются высокой устойчивостью к монотонии.

Следует учитывать динамические изменения свойств высшей нервной деятельности, которые происходят в процессе возрастного развития. Судя по данным исследований, наиболее «профессиональный» признак с точки зрения отбора и спортивной успешности – лабильность нервной системы. Характерно, что эти требования вида спорта являются едиными для девочек и мальчиков.

Коротко остановимся на путях применения в практике спортивного плавания получаемых результатов психодиагностических исследований личности:

1. После проведения психологических исследований тренер может более эффективно работать со спортсменами: для него не будет неожиданным поведение спортсмена на тренировке или в стрессовой ситуации соревнования.

2. Результаты тестирования личности могут быть использованы в индивидуальных беседах и консультациях для решения личностных проблем и сведения их к минимуму.

3. Спортсмен, знакомый с лежащими в основе тестирования принципами и понимающий значение полученных показателей, может глубже понять самого себя и в дальнейшем более адекватно корректировать свое поведение. Такое понимание делает более целенаправленной работу на тренировках, содействует повышению устойчивости эмоциональной адаптации, а в целом повышает уровень спортивных достижений.

4. Установление определенных различий в личностных профилях спортсменов в команде (или группе) способствует оптимизации их межличностных отношений и предотвращает возникновение нежелательных форм взаимодействия.

5. Полученные в результате тестирования сведения о личностных особенностях вместе с результатами тщательного анализа бесед, автобиографических данных или данных проективных тестов помогают выявить тех членов команды, состояние или эмоциональная адаптация которых требует особого внимания либо в данный момент, либо в ходе длительных тренировок или напряженных соревнований.

Контроль за состоянием психологической подготовленности спортсменов проводится на основании данных об основных свойствах личности квалифицированного пловца, полученных на большом статистическом материале, с учетом индивидуальных психологических особенностей.

Свойствами личности, которые среди большого многообразия личностных особенностей, характеризуют спортсмена-пловца, имеют решающий, наиболее значимый характер при достижении высоких результатов являются:

1. Темперамент - фактор, обусловливающий уровень психической выносливости и работоспособности.

2. Уровень мотивации достижения.

3. Волевой и интеллектуальный контроль поведения.

4. Стремление к соперничеству, соревновательность.

Следует упомянуть два условия, которые существенно влияют на значимость перечисленных качеств.

Во-первых, следует сказать о психическом здоровье, как о непременном условии, лежащем в основе хорошей переносимости стресса. Под стрессом мы понимаем не только ответственные выступления, но и ежедневные тренировочные нагрузки, выполняя которые пловец может находиться на грани психического срыва. Психическое здоровье, представление о котором можно получить с помощью теста ММРI,обусловливает переносимость стресса по двум типам – «отрицательному» и «положительному». В первом случае в экстремальных условиях наступает дезорганизации поведения, исключающая возможность какого-либо интеллектуального и волевого контроля. Во втором в тех же условиях наблюдается максимальная мобилизация психических и физических возможностей.

Второе условие, влияющее на степень значимости основных личностных качеств, это наличие высокого уровня интеллекта. Высокий уровень интеллектуального развития способствует большей мобилизации способностей и является залогом быстрой обучаемости.

Половые различия личностных характеристик довольно сглажены по сравнению с различиями возрастными, что объясняется тем, что специфические требования спортивного плавания и самой спортивной деятельности едины.

В ряде исследований определены следующие ярко выраженные качества (акценты), характеризующие личность пловца высокого класса (напр. [18]):

1. Способность к переносимости стресса[[4]](#footnote-4). Речь идет о способности спортсмена переносить стресс только по положительному типу, т.е. по такому типу, когда в экстремальных условиях наблюдается максимальная мобилизация психических и соответственно физических качеств.

2. Высокий уровень интеллектуальных способностей, с которыми связана моторная одаренность и способность к обучаемости. Хорошо известно, что интеллектуально развитый, «думающий» спортсмен, участвующий в процессе своей подготовки совместно с тренером, понимающий значение различных видов воздействия на организм на разных этапах подготовки, обладающий высоким интеллектуальным контролем своих проявлений, достигает гораздо больших успехов в своей деятельности, в отличие от спортсмена, пассивно подчиняющегося и плохо понимающего цель и смысл предлагаемых нагрузок.

3. Темперамент, играющий немаловажную роль в достижении успешности в спортивной деятельности. Темперамент обусловливает уровень потенциальных возможностей организма (как психических, так и физических), уровень психической и физической выносливости и работоспособности. Темперамент генетически детерминирован, ярко характеризует личность и в процессе жизни не подвергается изменениям.

4. Уровень мотивации достижения у спортсмена. Необходимым условием здесь является оптимальный уровень развития мотивации достижения. Уровень мотивации поддается воздействию и воспитанию в том случае, если выявлена истинная побуждающая к занятиям спортом причина.

5. Способность к соперничеству, соревновательности, играющая немаловажную роль в спортивной деятельности. Данное качество, как и предыдущее, достаточно хорошо поддается воспитанию и коррекции при условии, если первоначальный уровень его развития выше средних значений.

6. Волевой контроль. При высоком уровне развития это достаточно сильное качество, способное компенсировать недостаточно высокий уровень развития таких способностей, как соревновательность, устойчивость в стрессе и мотивация.

Описанная схема основных и необходимых особенностей, характеризующих личность пловца высокого класса, представляет несомненный практический интерес, так как вполне может служить ориентиром при отборе кандидатов в команду.Однако следует сказать, что для непосредственной работы со спортсменом необходим строго индивидуальный подход при оценке описанных выше качеств с учетом:

* во-первых, возможностей взаимокомпенсации недостаточно развитого качества другим или группой других важных для спортсмена личностных качеств;
* во-вторых, наиболее полной картины профиля личности по всем психологическим характеристикам, полученным в результате комплексного психодиагностического тестирования.

При этом нас должна привлекать с точки зрения отбора личность яркая, выразительная в своих проявлениях, иными словами, акцентированная. В итоге принципиального значения не имеет, какова направленность этих акцентов. В определенной степени они могут носить отрицательный характер. Например, такие качества, как чрезмерное стремление к лидерству, к доминированию над окружающими, агрессивность и т.п., в нормальной, житейской обстановке могут восприниматься как недостатки и вызывать отрицательное отношение. Однако при своевременной их диагностике (выявлении) и правильном подходе со стороны тренера «энергия» этих, казалось бы отрицательных черт может быть направлена в положительную сторону. Так, чрезмерное стремление к доминированию может быть трансформировано встремление, в потребность выигрывать у спарринг-партнеров и соперников, в твердость духа; агрессивность – в желание работать и бороться с усталостью, секундомером, самим собой и побеждать в этой борьбе и т.д. Следует сказать также и о том, что работа с яркой, акцентированной личностью является для тренера намного более сложной, нежели с личностью, не отличающейся какими-либо акцентами. По этой причине мы часто наблюдаем межличностный конфликт тренера и ученика, который порой кончается тем, что два нужных друг другу человека, не сумев найти правильного взаимного подхода, вынуждены отказаться от совместной работы. В подобной острой ситуации важность и необходимость психодиагностического контроля очевидна, так как в результате можно выявить скрытые механизмы внешних и видимых проявлений сложных ситуаций и найти наиболее верные пути управления ими.

**1.5 Результаты исследований влияния личностных характеристик спортсмена-пловца на успешность спортивной деятельности**

Из вышесказанного понятно, что формирование тех или иных профессионально важных качеств личности спортсмена для достижения успеха в отдельно взятом виде спорта зависит от специфики каждого вида спорта. Среди последних исследований отечественных специалистов в этом направлении в плавании следует отметить следующие работы.

С целью изучения личностных качеств занимающихся различными видами спорта **Г.Б. Шустиков** и **В.В. Фудимов** [42] провели опрос тренеров и спортсменов по фехтованию, боксу, борьбе, спортивной гимнастике, плаванию и спортивным играм. Результаты анкетирования показали, что все 100% респондентов выразили мнение о том, что любой вид спорта формирует определенные личностные качества человека, зависящие от специфики вида спорта.

В результате анализа данных опроса пловцов показано, что у них сформированными оказались такие качества, как: упорство (92,1%); настойчивость (89,4%); усидчивость (89,0%); организованность (81,7%); практичность (76,0%). Респонденты указали, на следующие качества, которые не сформировались в процессе занятий. Это – общительность (69,0%); коммуникабельность (67,4%); способность принимать решения (55,3%).

**И.А. Юровым** [43] были обследованы 70 спортсменов-пловцов – спринтеров и стайеров – высокой спортивной квалификации в возрасте 17-20 лет с разделением по критериям спортивной («мастера» – мастера спорта международного класса и мастера спорта и «немастера» – кандидаты в мастера спорта и перворазрядники) и половой (по 35 мужчин и женщин) дифференциации.Полученные данные подтверждают мнение исследователей, что среди спринтеров наибольшего успеха в спорте добиваются экстраверты с повышенным нейротизмом[[5]](#footnote-5) и тревожностью, а среди стайеров – спортсмены с интроверсией[[6]](#footnote-6), эмоциональной устойчивостью и пониженной тревожностью. Спринтерам необходим повышенный эмоциональный настрой перед соревнованиями, а стайерам – устойчивый нервно-психический аппарат и направленность сознания с целью мобилизации своих возможностей и волевой регуляции. Между мастерами – мужчинами и женщинами – и немастерами – мужчинами и женщинами – не обнаружены статистически достоверные различия по экстраверсии, нейротизму, самооценке, тревожности и ригидности[[7]](#footnote-7).

Объектом исследования **Т.А. Лукиной** [22] являлись педагогические и психологические показатели, характеризующие личность спортсмена, показатели спортивно-психологической готовности, а также их изменения под влиянием физической работы циклического характера. Психологическое обследование прошло 174 спортсменов-пловцов и спортсменов специализации академическая гребля. Возраст спортсменов, привлеченных к исследованию, был обусловлен их квалификацией и составил от 14 до 25 лет, спортивная квалификация от II разряда до МСМК.

В результате исследования было установлено следующее:

* спортсмены циклических видов спорта являются эмоционально здоровыми, устойчивыми и уравновешенными людьми со склонностью скорее к экстраверсии. Лишь некоторые из них с недостаточной психологической подготовленностью обладают повышенными нейротизмом, тревогой, фрустрацией[[8]](#footnote-8);
* спортивную квалификацию (скорость на дистанции) определяют такие личностные качества, как самообладание и чувство уверенности в себе, дух соперничества и стремление быть лидером; отрицательное влияние оказывают такие состояния психики как ипохондрия[[9]](#footnote-9), депрессия[[10]](#footnote-10), паранойя[[11]](#footnote-11) и психастения[[12]](#footnote-12);
* спортсменов с хорошей психологической подготовленностью характеризуют высокие показатели доминантности[[13]](#footnote-13), общительности; с недостаточной психологической подготовленностью – высокие показатели невротичности, агрессивности, страха, достигающие иногда критических значений;
* устойчивость спортсменов отрицательно связана с интроверсией, самоконтролем, невротичностью, тревогой, страхом, фрустрацией, ригидностью, депрессией, паранойей; положительно связана с уравновешенностью, лидерством, самообладанием, уверенностью, работоспособностью;
* мобилизационностъ спортсменов[[14]](#footnote-14) отрицательно связана с интроверсией, тревогой, нейротизмом, фрустрацией; положительно связана с работоспособностью, уверенностью, самообладанием, лидерством;
* невротичность положительно связана с тревогой, фрустрацией, ригидностью, агрессивностью.

Натурный эксперимент в условиях реальной тренировки пловцов по анализу динамики развития болевого финишного синдрома {интенсивное переживание комплекса ощущений физиологического (одеревенение конечностей, боль в мышцах, спазмы желудка, горла, тошнота, потеря сознания) и психологического (равнодушие, апатия[[15]](#footnote-15), опустошение, мысли об отдыхе на дистанции, жалость к себе, страх боли и смерти) свойства, возникающих на финишной части не только соревнований, но и в тренировке} был проведен **В.Ф. Соповым** [37].

Целями исследования являлись: выявление структуры динамики психических состояний в тренировочном занятии и описание переживания ожидания боли в зоне возникновения болевого финишного синдрома с целью выработки рекомендаций по профилактике «рефлекса отказа». Исследовались 25 высококвалифицированных пловцов – 12 МСМК, 12 МС, 1 КМС.

В результате исследования было установлено следующее:

* Признаки тревожного ожидания болевого финишного синдрома у пловцов наблюдаются до тренировки. Наиболее выражены они у неустойчивых к болевому финишному синдрому спортсменам.
* Выраженные признаки болевого финишного синдрома начинают проявляться в зоне 95 % интенсивности, а у чувствительных пловцов уже при 85-90 % интенсивности работы.
* Признаки болевого финишного синдрома осознаются спортсменами, однако их интенсивность значительно сильнее фиксируется на неосознаваемом уровне и при опросах, проводимых перед тренировкой.
* Важным методом профилактики «рефлекса отказа» в этих условиях является осознание и рефлексия своих переживаний в связи с обязательными психическими эффектами тренировки на выносливость.

**2 ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗЕЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНА-ПЛОВЦА И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ЕГО СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**2.1 Общие сведения о методике и особенностях исследования**

Исследование особенностей личности спортсменов-пловцов и их влияния на успешность спортивной деятельности было проведено в ноябре-декабре 2013 г. на базе ГБОУДОД «Саратовская областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта». В исследовании приняли участие 18 спортсменов (возраст от 11 до 18 лет, спортивный стаж от 3 до 12 лет, спортивные звания от 3 разряда до МС). Для изучения особенностей личности пловцов использовался модифицированный вариант методики 16PF. В основе интерпретации полученной информации – подсчет суммы баллов, набранных респондентом при ответах на вопросы теста, что позволяет сделать количественную и качественную оценку тем или иным индивидуально-психологическим особенностям человека. Значения шкал теста варьируются от 1 до 9. Средним значением по всему населению является 5 баллов.

В качестве критерия оценки успешности высчитывался коэффициент успешности. Данный коэффициент рассчитывался исходя из соотношения возраста респондента, стажа спортивной деятельности и достигнутых результатов. Для проведения анализа взаимосвязей респонденты (тестируемые), в соответствии с коэффициентом успешности, разбивались на 2 группы «успешных» и «неуспешных» спортсменов.

**2.2 Влияние социально-психологических характеристик спортсмена-пловца на результативность спортивной деятельности**

Влияниесоциально-психологических характеристик респондентов на результативность спортивной деятельности, связанных с взаимодействием с другими людьми представлено в таблице 1.

Таблица 1. Корреляты социально-психологических особенностей личности спортсменов-пловцов и успешности спортивной деятельности

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|   | К-т линейной взаимосвязи с ОПУ\* | Группа с низкой успешностью | Группа со средней успешностью | Группа с высокой успешностью |
| Доверие людям | 0,35 | 4,21 | 4,55 | 5,57 |
| Искренность, открытость | 0,42 | 4,34 | 4,88 | 5,75 |
| Социальная робость | -0,17 | 5,73 | 3,66 | 5,07 |
| Потребность общения | 0,32 | 4,27 | 6 | 5,46 |
| Доминирование | -0,61 | 6,22 | 6,17 | 3,94 |
| Социальная сензитивность | 0,36 | 4,15 | 4,2 | 5,7 |
| Соревновательность | 0,39 | 4,27 | 3,97 | 6,12 |

\*  ОПУ – общий показатель успеха.

С успешностью спортсменов по результатам анализа этой группы показателей положительно связаны такие черты характера, как доверие людям, искренность, социальная смелость(проявляется как позитивный эмоциональный фон, сопровождающий любые социальные контакты), общительность, подчиняемость, социальная сензитивность (чувствительность к мнению о себе со стороны) и соревновательность (стремление к успеху, конкуренции).

Некоторые вышеуказанные корреляты наиболее значимы для возраста 11-13 лет и могут сказываться позитивно только на определенном этапе развития спортивного мастерства. Так, необходимая на раннем этапе спортивного мастерства подчиняемость тренеру и подверженность влиянию по причине социальной сензитивности, на более поздних этапах развития спортивного мастерства могут уже не нести значимого положительного влияния. Однако их влияние на успешность именно в плавании для рассматриваемого возраста достаточно велико.

Также следует отметить особенности взаимосвязи социальной смелости и общительности.

Во-первых, несмотря на то, что эти характеристики в целом связаны с успехами положительно, на наш взгляд, взаимосвязь может обнаруживаться по причине влияния более общего фактора «активности», который проявляется как в сфере общения, так и в деятельностной сфере.

Во-вторых: связь может носить нелинейный характер. Так для лиц с низким уровнем успешности свойственна социальная робость и сниженная общительность. Для лиц со средним уровнем успешности свойственно сочетание потребности в общении и социальной активности, которая позволяет реализовать эту потребность. Различия второй и третьей группы оказываются в целом невелики, даже наоборот, для третьей группы средний уровень социальной смелости и потребности в общении оказывается ниже.

В связи вышеизложенным можно сделать следующий вывод: низкий уровень коммуникабельности и социальная робость сказываются негативно, однако повышение потребности в общении и социальной смелости сверх некоторого оптимума уже не обладают позитивным влиянием на успешность и даже могут сказаться отрицательно.

Влияние соревновательной мотивации также может оказаться похожим на описанное. Группы с низкой и средней успешностью незначительно отличаются по данному параметру, однако высоких успехов добиваются именно лица, обладающие стремлением к личной победе.

Более понятна ситуация с влиянием таких особенностей личности как доверие людям и искренность в общении. Данные особенности позволяют оптимизировать процесс обмена информацией с тренером и благоприятно влияют на успешность. Повышение искренности, доверия и открытости влечет за собой более эффективную коммуникацию и, как следствие, приводит к большей успешности.

Отрицательное влияние на успешность в плавании оказывает стремление спортсмена к доминированию.

**2.3 Влияние операционально-деятельностных характеристик спортсмена-пловца на успешность спортивной деятельности**

На успешность спортсменов-пловцов среди данной группы личностных особенностей положительно влияют такие характеристики как работа по стандарту, ориентация на качество движения (но не на интенсивность), практичность целей, осторожность и отсутствие ориентации на текущий момент (см. табл.2).

Таблица 2. Корреляты операционально-деятельностных свойств личности пловцов и успешности спортивной деятельности

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|   | К-т линейной взаимосвязи с ОПУ | Группа с низкой успеш-ностью | Группа со средней успеш-ностью | Группа с высокой успеш-ностью |
| Работа по стандарту, консерватизм | 0,2 | 4,45 | 5,32 | 5,38 |
| Ориентация на качество | 0,39 | 3,69 | 5,15 | 5,41 |
| Практичность, конкретность целей | 0,43 | 3,84 | 5,36 | 5,75 |
| Импульсивность | -0,68 | 6,34 | 6,07 | 3,88 |
| Интуитивность (планирование) | 0,42 | 4,32 | 4,43 | 6,32 |

Из таблицы 2 видно, что наиболее негативное влияние на успешность в плавании может оказывать такая особенность характера, как импульсивность. Если в других видах спорта данная черта, предполагающая немедленное реагирование на изменение ситуации, ориентированность на «здесь и сейчас», готовность неординарно действовать в новой ситуации может оказывать позитивное влияние (в игровых видах спорта, индивидуальных единоборствах), то у успешных пловцов на первое место выходят черты, отражающие твердое стремление к конкретным целям с соблюдением ранее выработанных шаблонов действий (работа по стандарту, осторожность, практичность) и умение правильно спланировать будущие действия и учесть ошибки прошлого (интуитивность, планирование).

Еще одна немаловажная особенность успешных пловцов, которая была обнаружена, имеет отношение к диаде «ориентация на качество, точность – ориентация на интенсивность, силу». Более успешными являются пловцы, ориентированные на точность выполнения движений, тогда как ориентированные на интенсивность и скорость в ущерб технике оказываются среди категории неуспешных.

**2.4 Влияние эмоциональной сферы спортсмена-пловца на успешность спортивной деятельности**

Результаты влияния на успешность особенностей эмоциональной сферы спортсмена-пловца представлены в таблице 3.

Таблица 3. Корреляты особенностей эмоциональной сферы личности пловцов и успешности спортивной деятельности

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|   | К-т линейной взаимосвязи с ОПУ | Группа с низкой успешностью | Группа со средней успешностью | Группа с высокой успешностью |
| Экспрессивность | -0,56 | 6,28 | 5,91 | 3,62 |
| Эмоциональность | 0,55 | 3,7 | 5,13 | 6,1 |

Ввиду особо значимого влияния факторов эмоциональной сферы на потенциальную успешность спортсмена-пловца рассмотрим их подробнее в виде диаграммы.



Диаграмма. Распределение спортсменов с разным уровнем успешности по факторам эмоциональной сферы.

На диаграмме представлено распределение спортсменов по группам с разным сочетанием факторов эмоциональной сферы:

1. Э-С-. Низкая эмоциональность и низкий уровень контроля эмоций. В сложных ситуациях легко дезорганизуются, причем реакции как правило носят характер «ступора», «замирания» и т.п.

2. Э-С+. Низкая эмоциональность и хорошее самообладание. Им не хватает решительности и напора, уровень мотивации, которую дают эмоции, испытываемые спортсменом, зачастую оказывается недостаточным. В сложных ситуациях собраны, но недостаточно активны.

3. Э+С-. Высокий уровень эмоциональности и низкий уровень контроля эмоций. Такие спортсмены активны и решительны. Но энергия, по причине низкого уровня сдержанности и самообладания, направляется не на то, что необходимо для успеха в плавании. В отличие от спортсменов группы Э-С- в сложных ситуациях проявляют сильные реакции, действуют быстрее, решительнее, но активность носит хаотичный характер: скорость движений увеличивается, однако начинает страдать точность.

4. Э+С+. Высокий уровень эмоциональности сочетается с высоким уровнем самообладания (низкий уровень экспрессивности).

Из диаграммы видно, что наиболее успешными оказываются спортсмены с сочетанием высокого уровня эмоциональности, силой эмоций, но только в сочетании с высоким уровнем сдержанности, самообладания. В этом случае эмоции являются своеобразным энергетизатором активности спортсмена, а самообладание позволяет направить эту энергию в нужное русло, к той цели, которая стоит перед ним. В случае высокой эмоциональности и высокой экспрессии, слабого контроля эмоциональной сферы или наоборот – сниженной силы эмоций, даже при соблюдении контроля за ними итоговая успешность оказывается ниже.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В результате проведенной работы можно сделать следующие выводы:

1. Анализ имеющейся литературы свидетельствует о том, что невозможно сформулировать типичные или оптимальные черты личности, присущие спортсмену вообще. Скорее, следует рассматривать отдельные виды спорта, при этом можно установить определенные черты характерные для спортсменов, специализирующихся в тех или иных видах спорта.

Результативность спортивной деятельности во многом определяется качествами личности спортсмена, его индивидуальным стилем, психологической подготовкой. В этой связи важным представляется вопрос о том, какие личностные качества спортсмена обуславливают его способность к результативной спортивной деятельности, иными словами, каким должен быть успешный спортсмен.

1. К социально-психологическим особенностям спортсмена относят те его качества, которые определяют индивидуальный стиль общения (взаимодействия) спортсмена с окружающими людьми, в т.ч. с другими спортсменами и тренером. Среди них выделяют агрессивность, общительность (потребность в общении), подозрительность-доверчивость, прямолинейность, конформность, властность (авторитарность, склонность к доминированию), соревновательность (стремление к победе) и другие.
2. К операционально-деятельностным характеристикам относят те качества, которые в наибольшей степени связаны с планированием деятельности, процессами целеполагания и непосредственно самой реализации поставленных целей: целеустремленность, импульсивность, интуитивность, консерватизм-новаторство и другие
3. Специалисты в области спорта считают нестабильность результатов спортсмена прямым следствием его эмоционального состояния на соревнованиях. К эмоциональной сфере спортсмена относят эмоциональность, экспрессивность, эмоциональные состояния спортсмена (соревновательное возбуждение, боевой настрой, спортивная увлеченность, спортивный азарт, спортивная злость, чувство личного превосходства и другие).
4. В литературе выделяются следующие особенности личности пловца, наиболее значимые при достижении пловцом высоких результатов: темперамент, уровень мотивации достижения, волевой и интеллектуальный контроль поведения, соревновательность (стремление к соперничеству), психическое здоровье, уровень интеллекта.
5. В последних исследованиях отечественных специалистов по формированию тех или иных профессионально важных качеств личности спортсмена для достижения успеха в плавании были получены следующие результаты:
* при опросе пловцов выяснилось, что у них сформированными оказались такие качества, как: упорство, настойчивость, усидчивость, организованность, практичность; не сформированными: общительность, коммуникабельность, способность принимать решения(Г.Б. Шустиков и В.В. Фудимов);
* среди спринтеров наибольшего успеха добиваются экстраверты с повышенным нейротизмом и тревожностью, среди стайеров – спортсмены с интроверсией, эмоциональной устойчивостью и пониженной тревожностью (И.А. Юров);
* спортсмены-пловцы являются эмоционально здоровыми, устойчивыми и уравновешенными людьми со склонностью к экстраверсии. Спортивную квалификацию (скорость на дистанции) определяют такие личностные качества, как самообладание и чувство уверенности в себе, дух соперничества и стремление быть лидером; отрицательное влияние оказывают такие состояния психики как ипохондрия, депрессия, паранойя и психастения. Спортсменов с хорошей психологической подготовленностью характеризуют высокие показатели доминантности, общительности; с недостаточной психологической подготовленностью – высокие показатели невротичности, агрессивности, страха, достигающие иногда критических значений (Т.А. Лукина).
1. В результате проведенного исследования среди пловцов 11-18 лет получены следующие результаты:
* с успешностью спортсменов-пловцов по результатам анализа социально-психологических характеристик положительно связаны такие черты характера, как доверие людям, искренность, социальная смелость, общительность, подчиняемость, социальная сензитивность и соревновательность. Некоторые вышеуказанные корреляты наиболее значимы для возраста 11-13 лет и могут сказываться позитивно только на определенном этапе развития спортивного мастерства. Низкий уровень коммуникабельности и социальная робость сказываются негативно, однако повышение потребности в общении и социальной смелости сверх некоторого оптимума уже не обладают позитивным влиянием на успешность и даже могут сказаться отрицательно. Отрицательное влияние на успешность в плавании оказывает стремление спортсмена к доминированию;
* на успешность спортсменов-пловцов среди операционально-деятельностных личностных особенностей положительно влияют такие характеристики как работа по стандарту, ориентация на качество движения (но не на интенсивность), практичность целей, осторожность и отсутствие ориентации на текущий момент. Наиболее негативное влияние на успешность в плавании может оказывать такая особенность характера, как импульсивность. Более успешными являются пловцы, ориентированные на точность выполнения движений, тогда как ориентированные на интенсивность и скорость в ущерб технике оказываются среди категории неуспешных;
* наиболее успешными оказываются спортсмены с сочетанием высокого уровня эмоциональности, силой эмоций, но только в сочетании с высоким уровнем сдержанности, самообладания. В этом случае эмоции являются своеобразным энергетизатором активности спортсмена, а самообладание позволяет направить эту энергию в нужное русло, к той цели, которая стоит перед ним. В случае высокой эмоциональности и высокой экспрессии, слабого контроля эмоциональной сферы или сниженной силы эмоций, даже при соблюдении контроля за ними, итоговая успешность оказывается ниже.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Авторитарность // Мир Психологии [Электронный ресурс]: [сайт]. URL: <http://psychology.net.ru/dictionaries/psy.html?word=16> (дата обращения 28.11.2013).
2. Агрессивность // Свободная энциклопедия «ВикипедиЯ» [Электронный ресурс]: [сайт]. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/%C0%E3%F0%E5%F1%F1%E8%E2%ED%EE%F1%F2%FC](https://ru.wikipedia.org/wiki/%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD) (дата обращения 28.11.2013).
3. Акимова Л.Н. Психология спорта: Курс лекций / Л.Н. Акимова. – Одесса: Студия «Негоциант», 2004. – 127 с.
4. Апатия // Свободная энциклопедия «ВикипедиЯ» [Электронный ресурс]: [сайт]. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/%C0%EF%E0%F2%E8%FF](https://ru.wikipedia.org/wiki/%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD) (дата обращения 28.11.2013).
5. Афиногенова С.В. Биологический и психологический пол в связи с профессиональными и спортивными интересами в подростковом и юношеском возрасте: Автореф. дис. … канд. псих. наук // НАУКА/ПЕДАГОГИКА [Электронный ресурс]: [сайт]. URL: <http://nauka-pedagogika.com/psihologiya-19-00-13/dissertaciya-biologicheskiy-i-psihologicheskiy-pol-v-svyazi-s-professionalnymi-i-sportivnymi-interesami-v-podrostkovom-i-yunosheskom-v> (дата обращения 24.11.2013).
6. Влияние агрессивных видов спорта на личность спортсмена // Информационно-образовательный портал «Vini Vidi Vici» [Электронный ресурс]: [сайт]. URL: <http://www.vevivi.ru/best/Vliyanie-agressivnykh-vidov-sporta-na-lichnost-sportsmena-ref145140.html> (дата обращения 24.11.2013).
7. **Головин С.Ю. Словарь практического психолога / С.Ю. Головин. – Мн.: Харвест, 1998. – 800 с.**
8. Гошек В. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности / В. Гошек, М. Ванек, Б. Свобода. // Психология и современный спорт – М: Физкультура и спорт, 1973. – С. 100-121.
9. Депрессия // Мир психологии [Электронный ресурс]: [сайт]. URL: <http://www.persev.ru/depressiya> (дата обращения 28.11.2013).
10. Доверчивость // Русский Викисловарь [Электронный ресурс]: [сайт]. URL: <http://ru.wiktionary.org/wiki/%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%87%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C> (дата обращения 28.11.2013).
11. Доминантность // Энциклопедия практической психологии «ПСИХОЛОГОС» [Электронный ресурс]: [сайт]. URL: <http://www.psychologos.ru/articles/view/dominantnost> (дата обращения 28.11.2013).
12. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
13. Импульсивность – это … // Портал «Вертикальное развитие» [Электронный ресурс]: [сайт]. URL: <http://www.insai.ru/slovar/impulsivnost> (дата обращения 28.11.2013).
14. Интроверт и экстраверт // Энциклопедия практической психологии «ПСИХОЛОГОС» [Электронный ресурс]: [сайт]. URL: <http://www.psychologos.ru/articles/view/introvert_i_ekstravert> (дата обращения 28.11.2013).
15. Интуитивность // Свободная энциклопедия «Викисловарь» [Электронный ресурс]: [сайт]. URL: <http://ru.wiktionary.org/wiki/%D0%B8%D0%BD%D1%82%D1%83%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C> (дата обращения 28.11.2013).
16. Интуиция // Свободная энциклопедия «ВикипедиЯ» [Электронный ресурс]: [сайт]. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/%C8%ED%F2%F3%E8%F6%E8%FF](https://ru.wikipedia.org/wiki/%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD) (дата обращения 28.11.2013).
17. Ипохондрия // Мир психологии [Электронный ресурс]: [сайт]. URL: <http://www.persev.ru/ipohondriya> (дата обращения 28.11.2013).
18. Квитко Т.Н. Психологическая подготовка пловцов к соревнованиям / Т.Н. Квитко, Е.П. Коростиленко. // Всероссийский банк рефератов «РЕФ.РФ» [Электронный ресурс]: [сайт]. URL: <http://referatwork.ru/refs/source/ref-41521.html> (дата обращения 29.11.2013).
19. Козлов Н.И. Целеустремленность / Н.И. Козлов. // Энциклопедия практической психологии «ПСИХОЛОГОС» [Электронный ресурс]: [сайт]. URL: <http://www.psychologos.ru/articles/view/celeustremlennost> (дата обращения 28.11.2013).
20. Контроль над эмоциями // Портал «Жизнь в спорте» [Электронный ресурс]: [сайт]. URL: <http://bodybuilding.perm.ru/content/view/267/> (дата обращения 28.11.2013).
21. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте / Б. Дж. Кретти, пер. с англ. Ю.Л. Ханина. – М.: «Физкультура и спорт», 1978. – 224 с.
22. Лукина Т.А. Оценка показателей, характеризующих личность спортсменов, и их динамика в годичном иакроцикле: Автореф. дис. … канд. пед. наук // НАУКА/ПЕДАГОГИКА [Электронный ресурс]: [сайт]. URL: <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-otsenka-pokazateley-harakterizuyuschih-lichnost-sportsmenov-i-ih-dinamika-v-godichnom-makrotsikle> (дата обращения 30.11.2013).
23. Монотония // Woman advice.ru [Электронный ресурс]: [сайт]. URL: <http://womanadvice.ru/monotoniya> (дата обращения 28.11.2013).
24. Невротизм // Свободная энциклопедия «ВикипедиЯ» [Электронный ресурс]: [сайт]. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/%CD%E5%E2%F0%EE%F2%E8%E7%EC](https://ru.wikipedia.org/wiki/%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD) (дата обращения 28.11.2013).
25. Общительность // АКАДЕМИК [Электронный ресурс]: [сайт]. URL: <http://communication_psychology.academic.ru/649/%D0%9E%D0%B1%D1%89%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C> (дата обращения 28.11.2013).
26. Палайма Ю.Ю. Мотивы спортивной деятельности / Ю.Ю. Палайма. – М: Физкультура и спорт, 1987г. – 140с.
27. Паранойя // Мир психологии [Электронный ресурс]: [сайт]. URL: <http://www.persev.ru/paranoyya> (дата обращения 28.11.2013).
28. Переживания спортсменов // Движение – жизнь! [Электронный ресурс]: [сайт]. URL: <http://www.budi.ru/training/peregivania_cportcmenov.htm> (дата обращения 28.11.2013).
29. Подвижность нервных процессов // АКАДЕМИК [Электронный ресурс]: [сайт]. URL: <http://dressirovka.academic.ru/1609/%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C_%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D1%85_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%BE%D0%B2> (дата обращения 28.11.2013).
30. Подозрительность // Свободная энциклопедия «ВикипедиЯ» [Электронный ресурс]: [сайт]. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/%CF%EE%E4%EE%E7%F0%E8%F2%E5%EB%FC%ED%EE%F1%F2%FC](https://ru.wikipedia.org/wiki/%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD) (дата обращения 28.11.2013).
31. Психастения // Муниципальная библиотека им. Н.К. Крупской – Центр психологического просвещения[Электронный ресурс]: [сайт]. URL: <http://www.psibib.ru/center/slovar/p/psiasten.php> (дата обращения 28.11.2013).
32. Психические особенности мобилизационной готовности спортсмена // Методичкус [Электронный ресурс]: [сайт]. URL: <http://3ys.ru/problemy-psikhologicheskoj-podgotovki-i-gotovnosti-sportsmena-k-sorevnovaniyu/psikhologicheskie-osoben-nosti-mobilizatsionnoj-gotovnosti-sportsmena.html> (дата обращения 28.11.2013).
33. Психология спорта высших достижений / Под ред. А.В.Родионова. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 144с.
34. Ригидность // Мир психологии [Электронный ресурс]: [сайт]. URL: <http://psychology.net.ru/dictionaries/psy.html?word=835> (дата обращения 18.11.2014).
35. **Свойства личности // Woman advice.ru** [Электронный ресурс]: [сайт]. URL: <http://womanadvice.ru/svoystva-lichnosti>(дата обращения 28.11.2013).
36. Сила нервных процессов // А. Я. Психология [Электронный ресурс]: [сайт]. URL: <http://azps.ru/handbook/s/sila47.html> (дата обращения 28.11.2013).
37. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В.Ф. Сопов. // Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс]: [сайт]. URL: <http://bmsi.ru/doc/e94fb41d-fa50-4f14-8230-5fac95853c7c> (дата обращения 30.11.2013).
38. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общ. ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 384 с.
39. Стресс // Свободная энциклопедия «ВикипедиЯ» [Электронный ресурс]: [сайт]. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D1%F2%F0%E5%F1%F1](https://ru.wikipedia.org/wiki/%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD) (дата обращения 28.11.2013).
40. Толкунова И.В. Индивидуально – психологические различия квалифицированных легкоатлетов и их влияние на результативность соревновательной деятельности / В.Н. Ляшенко, И.В. Толкунова. // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 2. – С. 97-100.
41. Фрустрация // Свободная энциклопедия «ВикипедиЯ» [Электронный ресурс]: [сайт]. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D4%F0%F3%F1%F2%F0%E0%F6%E8%FF](https://ru.wikipedia.org/wiki/%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD) (дата обращения 28.11.2013).
42. Шустиков Г.Б. Влияние спортивной деятельности на формирование личностных качеств занимающихся / Г.Б. Шустиков, В.В. Фудимов. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2012. № 1 (83). C. 163-167.
43. Юров И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте / И.А. Юров. – М., 2006. – 164 с.
1. Характеризует способность нервной системы человека выдерживать большие нагрузки и раздражители. Это природная индивидуальная особенность, показывающая выносливость и работоспособность [36]. [↑](#footnote-ref-1)
2. Состояние человека, возникающее при выполнении однообразной работы [23]. [↑](#footnote-ref-2)
3. Быстрота их возникновения и прекращения, легкость перехода тормозного процесса к возбудительному. Внешне проявляется в способности быстро реагировать на раздражители, быстро успокаиваться послесильного возбуждения, а также легко переходить в состояние возбуждения или в момент возбуждениябыстро реагировать на тормозные команды. В зависимости от этого нервные процессы бывают подвижными или инертными [29]. [↑](#footnote-ref-3)
4. Стресс (от [англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *stress* — давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка; напряжение) – [неспецифическая (общая) реакция организма](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9D%D0%B5%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%86%D0%B8%D1%84%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D1%80%D0%B5%D0%B0%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B8_%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B0&action=edit&redlink=1) на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его [гомеостаз](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B7), а также соответствующее состояние [нервной системы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0) [организма](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC) (или организма в целом). В [медицине](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0), [физиологии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F), [психологии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F) выделяют положительную (эустресс) и отрицательную (дистресс) формы стресса. По характеру воздействия выделяют нервно-психический, тепловой или холодовой, световой и другие стрессы [39]. [↑](#footnote-ref-4)
5. Невроти́зм (нейроти́зм) — черта личности, характеризующаяся эмоциональной неустойчивостью, тревогой, низким самоуважением, иногда – вегетативными [расстройствами](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A0%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0&action=edit&redlink=1). В широком смысле нейротизм можно определять как неспособность эффективно регулировать [негативные эмоции](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D1%8D%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B8) [24]. [↑](#footnote-ref-5)
6. Экстравертами называют общительных людей с сильной нервной системой, а "интроверт" присвоили людям необщительным, замкнутым людям со слабой нервной системой, погруженным в мир переживаний. Это объединение трех факторов: общительность - замкнутость, сила - слабость нервной системы и обращённость человека внутрь себя, в свой [внутренний мир](http://www.psychologos.ru/articles/view/vnutrenniy_mir) - в противоположность обращённости (направленности, устремленности) вовне, во внешний мир [14]. [↑](#footnote-ref-6)
7. Ригидность (в психологии) (от лат. rigidus — жесткий, твердый) – затрудненность (вплоть до полной неспособности) в изменении намеченной субъектом программы деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки [34].  [↑](#footnote-ref-7)
8. Фрустра́ция ([лат.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *frustratio* — «обман», «неудача», «тщетное ожидание», «расстройство замыслов») – [психическое состояние](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D1%81%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D0%B5), возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных [потребностей](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C), или, проще говоря, в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям. Такая ситуация может рассматриваться как до некоторой степени травмирующая [41]. [↑](#footnote-ref-8)
9. **Ипохондрия** - состояние чрезмерного внимания к своему здоровью, страх перед неизлечимыми болезнями [17]. [↑](#footnote-ref-9)
10. **Депрессия** (в психологии) (от лат. depressio — подавление) - аффективное состояние (сильное и относительно кратковременное эмоциональное переживание), характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном, изменением мотивационной сферы, когнитивных (связанных с познанием) представлений и общей пассивностью поведения [9].  [↑](#footnote-ref-10)
11. **Паранойя** (пара + греч. поео — воспринимать, мыслить) - душевное расстройство с преимущественными нарушениями рассудочной деятельности [27]. [↑](#footnote-ref-11)
12. Психастения – болезненное расстройство психики, характерное крайней нерешительностью, боязливостью, мнительностью, склонностью к навязчивым идеям [31].  [↑](#footnote-ref-12)
13. Доминантность - стремление и способность занимать в группе главенствующее положение и оказывать преобладающее влияние на других, диктовать другим свою волю. Бытовое название доминантного человека - [сильная личность](http://www.psychologos.ru/articles/view/sila_lichnostizpt_silnaya_lichnost) [11]. [↑](#footnote-ref-13)
14. Мобилизаци­онная готовность – проявление максимального уровня пси­хической готовности непосредственно перед выполнением спортив­ного действия [32]. [↑](#footnote-ref-14)
15. Апа́тия ([греч.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B5%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) α – без, πάθος – страсть) – [симптом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D1%82%D0%BE%D0%BC), выражающийся в безразличии, безучастности, в отрешённом отношении к происходящему вокруг, в отсутствии стремления к какой-либо деятельности [4]. [↑](#footnote-ref-15)