

Личностные особенности спортсменов-единоборцев

Ротарь Г.Ю.,

Дворак В.Н.

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,

Республика Беларусь, Гомель

Высокие требования к соревновательной деятельности спортсменов, долговременный и творческий процесс их подготовки с привлечением различных специалистов, все нарастающий накал спортивной борьбы и экстремальность ее условий порождают новые задачи и связанные с ними трудности психологической подготовки. Завоевание спортивных рекордов требует от спортсмена наивысшего напряжения физических и психических сил.

Само это требование предполагает развитие определенных индивидуальных способностей, которые, в свою очередь, зависят от определенных структур личности, в том числе от идейных и нравственных ее основ. Именно от содержательных характеристик личности спортсмена зависит успешность его выступлений на соревнованиях и уровень подготовки к ним. Но отсутствие представления о роли личности в общей профессиональной «картине видения» у специалистов приводит к тому, что упор при подготовке спортсменов делается на эффективность функционирования, а не на формирование необходимых личностных качеств. Этим и определяются порой срывы в выступлениях на соревнованиях.

Личность спортсмена, ее психологические особенности формируются под влиянием различных видов деятельности, в которых он принимает участие. Спортсмены занимаются не только спортом. На развитие их личности влияют трудовая и общественная деятельность. В результате совокупного влияния всех этих факторов у спортсмена складываются определенные черты его мировоззрения, общественные потребности и интересы. Поскольку влияние этих факторов на разных людей в той или другой степени различно и никогда не совпадает, личность спортсмена, как и всякого другого человека, всегда индивидуальна и неповторима[1].

Только абстрагируясь от других разнообразных видов деятельности и сосредотачивая свое внимание лишь на спортивной деятельности, можно определить те черты личности, которые характеризуют человека как спортсмена и развились у него в результате занятий именно спортивной деятельностью [2].

Актуальность исследования состоит в том, характерной особенностью современного спорта является высокий уровень и плотность спортивных результатов, поэтому очень часто в споре равных выигрывают те, кто лучше умеет настраиваться, более рационально распоряжается не только своими физическими ресурсами, но и умеет сохранить на необходимом уровне нервно-психическую активность. Близость рекордных результатов к психофизиологическим пределам человеческих возможностей, напряженность ситуации соревнования, требующая максимальной устойчивости, мобилизованности, способности к самоконтролю спортсмена, выдвигают психологическую подготовленность в разряд дисциплин, способных внести большой вклад в дело роста спортивного мастерства.

Для выявления личностных особенностей спортсменов-единоборцев были использованы следующие методики: опросник Басса-Дарки на определение уровня агрессивности, методика определения локализации контроля, методика диагностики самооценки Ч. Д. Спилберга и Ю. Л. Ханина.

По итогам первичного мониторинга были получены следующие показатели (таблица 1).

Таблица 1. Средние показатели результатов уровня агрессивности

| Показатели агрессивности | Физическая агрессия | Косвенная агрессия | Раздражение | Негативизм |
|----------------------------|---------------------|--------------------|-------------|------------|
| Средние показатели N=25 | 6 | 5 | 6 | 3 |

| Показатели агрессивности | Обида | Подозрительность | Вербальная агрессия | Чувство вины |
|----------------------------|-------|------------------|---------------------|--------------|
| Средние показатели N=25 | 4 | 5 | 8 | 5 |

Из приведенных в таблице данных видно, что все показатели агрессивности имеют среднюю степень выраженности, кроме вербальной, она преобладает над другими видами агрессии. Можно предположить, что

это связано с тем, что за пределами ринга боксерам запрещается применять свои навыки (таблица 2).

Таблица 2. Результаты, полученные в ходе применения методики

| Виды локуса контроля | Интернальный локус контроля | Экстернальный локус контроля |
|----------------------|-----------------------------|------------------------------|
| Борцы (n=25) | 21 | 4 |

Из представленной таблицы видно, что абсолютному большинству единоборцев свойственен интернальный локус контроля. Возможно, это связано с тем, что на ринге победа и жизнь спортсмена находится только в его руках (таблица 3).

Таблица 1. Результат исследования личностной и реактивной тревожности

| Виды тревожности | Личностная тревожность | Реактивная тревожность |
|-------------------|------------------------|------------------------|
| Выборка (n=25) | 22 | 30 |

Было установлено, что у единоборцев низкий уровень личностной тревожности, а также низкий уровень ситуативной тревожности. Можно предположить, что это связано с тем, что спортсмен должен быть собран каждую секунду боя, контролировать происходящее и не давать воли эмоциям.

Таким образом, в ходе исследования было выявлено, что все показатели агрессивности имеют среднюю степень выраженности, кроме вербальной, она преобладает над другими видами агрессии. И абсолютному большинству единоборцев свойственен интернальный локус контроля. В дальнейшем будет разработана экспериментальная коррекционная программа, направленная на снижение уровня вербальной агрессии.

Литература

1. Артамонова Т.В. Особенности влияния спортивной деятельности на личность мужчин и женщин (культурологический аспект) / Т.В.

Артамонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013.– № 7 (101).– С. 18-22

2. Бобрищев А.А. Психологические особенности личности спортсменов-представителей силовых единоборств, с различным уровнем психологической готовности. / А.А. Бобрищев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 1. – С. 10-14.

Развитие волевой сферы спортсменов-легкоатлетов в процессе предсоревновательного периода

*Салодухина А.В.,
Станибула С.А.*

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
Республика Беларусь, г. Гомель*

Воля – это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков[2].

Волевая сфера участвует в регуляции практически всех основных психических функций – ощущения, восприятия, воображения, памяти, мышления и речи. Развитие этих процессов от низших к высшим указывает на приобретение человеком волевого контроля над ними.

Задачей волевой сферы является управление поведением человека, сознательная саморегуляция его активности, особенно в тех случаях, когда возникают препятствия для нормальной жизни.

Главная психологическая функция волевой сферы – усиление мотивации и совершенствование на этой основе сознательной регуляции действий. Реальным механизмом порождения дополнительного побуждения к действию выступает сознательное изменение смысла действия выполняющим его человеком.

Волевые качества – это особенности волевой регуляции, проявляющиеся в конкретных специфических условиях, обусловленных характером преодолеваемой трудности[1].

Выработка волевых качеств проявляется в том, что человек сознательно ставит перед собой все более трудные задачи и преследует все более отдаленные цели, требующие приложения значительных волевых усилий в течение достаточно длительного времени.