**Лекция 12 Личность в спорте: проблемы формирования и взаимодействия**

1 Личность и ее формирование в процессе занятий спортом

2 Агрессия и агрессивность спортсменов. Генетические особенности агрессивности спортсменов.

3 Тревожность и ее влияние на эффективность деятельности спортсменов.

***Личность и ее формирование в процессе занятий спортом***

Личность – понятие многогранное и глобальное. Чаще всего личность определяют как человека в совокупности его социальных, приобретенных качеств. В понятие «личность» обычно включают свойства, которые являются более или менее устойчивыми и свидетельствуют об индивидуальности человека, определяя его значимые для людей поступки.

Личность – это человек, взятый в системе таких его психологических характеристик, которые социально обусловлены, проявляются в общественных по природе связях и отношениях, являются устойчивыми, определяют нравственные поступки человека, имеющие существенное значение для него самого и окружающих.

Психология личности, как известно, соотносится с учением о способностях, типах темперамента и их свойствах, типологии характеров и их формировании, теории воли и волевой регуляции поведения и развития воли у человека, психологической теории эмоций и роли эмоций в жизни человека, психологической теории мотивации и мотивах деятельности.

Как любая частная ветвь науки опирается в своих изысканиях и решениях на фундаментальные положения общих основ научной мысли, теории и практики, так и в решении психологических задач, касающихся личности спортсмена, невозможно обойтись без знания психологических основ личности человека в целом.

Спорт формирует человека как личность в не меньшей степени, чем учебная и трудовая деятельность. По данным зарубежных психологов, спортсмены имеют большую выраженность многих свойств личности (табл.).

К.К. Платонов, анализируя общую систему личности, справедливо разделил все ее особенности и черты на четыре группы, образующие основные стороны личности:

* социально-обусловленные особенности (направленность, моральные качества);
* биологически обусловленные особенности (темперамент, задатки, инстинкты, простейшие потребности);
* опыт (объем и качество имеющихся знаний, навыков, умений и привычек);
* индивидуальные особенности различных психических процессов.

Позиция, статус и социальные функции (установки), ценностные ориентации, динамика отношений, мотивация поведения, – все это качества личности, характеризующие ее мировоззрение, общественное поведение, социальную направленность и основные тенденции развития. Такая совокупность свойств личности (отношение к обществу, коллективу, другим людям, деятельности, самой себе) реализуется в поведении, образует характер.

В характере человека выражаются такие его наиболее устойчивые свойства, которые в значительной степени обусловливают поведение, отношения с другими людьми и с внешним миром. Характер воплощает в себе общечеловеческие свойства и индивидуальные особенности. В структуре характера человека можно выделить:

направленность; особенности взаимодействия с окружающим миром; уровень активности и устойчивости при выполнении различных видов деятельности; эмоционально-волевую динамику; уровень интеграции различных свойств личности.

Характер человека приобретает свою социальную направленность в соответствии с разноуровневыми целями его основных видов деятельности.

Социальная направленность личности находит свое выражение в отношении к другим людям (доброта, отзывчивость, уважение, дружба, симпатия и др.);к своим видам деятельности (добросовестность, дисциплинированность, трудолюбие, ответственность);к своей Родине (патриотизм, героизм, преданность идеалам);к самому себе (достоинство, гордость, скромность, самолюбие).

Личность обладает определенной целостностью, которая обеспечивается интегрирующей функцией эмоций, мотивов и воли. Эмоции и мотивы побуждают спортсмена к проявлению определенных черт характера, а воля (через волевые усилия) осуществляет реализацию деятельности с помощью этих черт характера.

В стрессовых ситуациях проявляется установка спортсмена на достижение успеха или избежание неудачи. Люди, у которых преобладает установка на достижение успеха, часто рискуют в острых ситуациях спортивного поединка. Спортсмены, у которых преобладает установка на избежание неудачи, более осмотрительны, ставят перед собой посильные цели, реже рискуют.

Спорт, по сути своей, хорошее средство для воспитания личностных качеств. Роль спортивной деятельности в формировании характера заключается в том, что она образует те своеобразные потенциальные основы действий, в которых выражается характер человека, его индивидуальные особенности, воля. Но для того, чтобы выполняемые спортсменом действия в процессе тренировки стали устойчивыми, надежными, они должны сформироваться в систему навыков, благодаря которым в экстремальных условиях соревнований спортсмен проявляет бойцовский характер и способен совершать поступки без длительного размышления и колебаний.

**Выраженность свойств личности у спортсменов и неспортсменов (по обзору зарубежных публикаций В. Э. Мильмана)**





Как видно из приведенных данных, спортсмены обладают большей выраженностью тех свойств личности, которые связаны со стремлением достичь преимущества в спортивной борьбе, противостоять напряженности этой борьбы. В то же время качества, не способствующие этому, выражены у спортсменов в меньшей степени, чем у неспортсменов.

В отношении большей общительности необходимо сделать поправку, касающуюся отечественных спортсменов. По нашим данным различий в степени общительности между спортсменами (а было обследовано несколько сотен спортсменов, занимающихся разными видами спорта) и неспортсменами не было. Зато было выявлено, что спортсмены, живущие на сборах, повышали свою общительность по сравнению с тем уровнем, какой был у них, когда они жили дома.

По данным Оглви, у американских олимпийцев по сравнению с контрольной группой студентов отмечено большее стремление к самостоятельности, предпочтение собственного мнения, большая потребность быть в центре внимания, получать удовлетворение от признания. Они более агрессивны и настойчивы.

Было выявлено, что спортсмены более экстравертированы и эмоционально устойчивы, чем неспортсмены. С ростом спортивного мастерства увеличивается уверенность в себе, независимость взглядов и поведения, недоверчивость, сдержанность, конкурентность, волевой контроль, защита своего "я", высокое самоуважение.

Чем обусловлены особенности спортсменов – естественным отбором или влиянием специфики спорта, – однозначно нельзя. Хотя в этих же исследованиях было выявлено, что отмеченные свойства личности у спортсменов более высокого класса выражены больше, чем у спортсменов низкого уровня. По данным психолога К. Икегами, с увеличением спортивного стажа от 1–2 лет до 9-10 лет спортсменки становятся активнее, беззаботнее, агрессивнее, они менее тревожны, реже испытывают чувство неполноценности и впадают в депрессию и фрустрацию. Можно предполагать, что эти различия обусловлены занятиями спортом. Однако и здесь нужно принимать во внимание, что чем больше стаж спортивных занятий и уровень мастерства, тем спортсмены становятся старше, следовательно, развиваются как личности независимо от занятий спортом.

В чем, однако, можно не сомневаться, так это в том, что спорт с его борьбой, с жаждой победы может сформировать при плохо поставленной воспитательной работе эгоцентрическую личность. Например, у американских пловцов, победителей Олимпиады 1964 г., выявлены нежелание входить в спортивные команды, избегание участия в решении трудностей других. Сходные черты личности выявлены и у фехтовальщиц – чемпионок США. У них отмечалась низкая потребность вступать в контакты с группами и организациями, они стремились быть обособленными и независимыми, предпочитали делать все по-своему, стремились избегать ситуаций, где бы от них ожидали поддержки.

Кроме того, концентрация усилий спортсмена в одном направлении в ряде случаев может приводить к одностороннему развитию личности. Например, большие тренировочные нагрузки влекут недостаток свободного времени и в свою очередь тормозят духовное развитие спортсмена. "Хочется отвлечься от спорта, посидеть в уголочке и послушать интересные разговоры артистов, писателей, ученых", – говорила известная фигуристка Ирина Роднина.

Наличие общих для спортсменов черт личности (по сравнению с неспортсменами) не означает, что все спортсмены похожи друг на друга. Имеется много данных, показывающих различия в личностных особенностях представителей различных видов спорта. Например, А. Д. Ганюшкин и Е. И. Бутузова выявили различие даже между спортивными и художественными гимнастками (последние более импульсивны, социабельны, независимы и самостоятельны, неуживчивы и критично настроены, чем спортивные гимнастки).

Формирование личности спортсмена в основном осуществляется через следующие аспекты:

1. Самосознание спортсмена (нравственные чувства, эстетические чувства, самопознание, самонаблюдение, самоконтроль, самооценка, самовоспитание);

2. Деятельность тренера (общение, эмоциональные реакции, поведенческие акты, методика обучения, средства обучения, методика воспитания, средства воспитания);

3. Общественное сознание – спортивный коллектив и общество (оценочно-побудительные действия, совместная тренировочная деятельность, соревновательная деятельность, отношения в коллективе, ответственность, нормы поведения, общительность, взаимопомощь, оценка деятельности, отношение общества, социальная структура общества, политика общества).

Психологическая структура и особенности личности тренера: Структуру личности тренера можно рассматривать исходя из концепции К.К. Платонова, в которую входят четыре подструктуры. В первую подструктуру входят мировоззренческие и нравственные качества личности тренера, определяющие мотивационную направленность его педагогической деятельности, устойчивое желание и стремление предать ученикам социальный и профессиональный опыт спортивной деятельности. Во второй подструктуре выделяются приобретенные в процессе профессиональной деятельности качества тренера: способность организовать обучение и отдых воспитуемого; профессионально-деловые качества; привычки и традиции, одобряемые в детском спортивном коллективе. Так, к деловым качествам тренера относятся: знание конкретного вида спорта и владение конкретными спортивными умениями; качество преподавания, организаторские способности, отношение к работе, требовательность, строгость, принципиальность, объективность. В третьей подструктуре выделяются индивидуально-психологические черты: эрудиция, ум, память, мышление, чувство сопереживания, воля, эмоции. В число эмоционально-волевых качеств, например, входят: уравновешенность (выдержка, самообладание), терпеливость, решительность, жизнерадостность (веселость, чувство юмора). Четвертая, подструктура характеризуется динамическими свойствами личности тренера: возрастом, полом, темпераментом и др.

Также юные спортсмены чаще всего характеризуют тренера по трем основным группам свойств: свойствам, связанным с общением (доброта, отзывчивость, справедливость, честность); свойствам внешности и манерам поведения (веселость, чуткость, внимательность, строгость); свой­ствам, связанным с процессом обучения (талантливость, трудолюбие; мужественность, дисциплинированность). Наиболее важны положительные личностные и деловые качества тренеров, основанные на их автори­тете и профессионализме.

Д. Вуден и многие другие считают, что работа тренера адекватна работе учителя на всех уровнях, включая как учебную, так и внешкольную работу. Они установили, что: 1) овладение фактическим материалом зависит от ясности и выразительности изложения, от умения преподавателя преподносить материал обучаемым; 2) степень понимания материала учениками зависит от энергичности учителя и его манеры изложения материала; 3) доброжелательная атмосфера в группе зависит от поведения учителя, который должен умеренно контролировать обучаемых и допускать известную свободу их действий.

Также выделяется целый ряд личностных характеристик, которые тренер должен внимательно проанализировать в свете собственных возможностей и особенностей поведения: 1) дозволенность – контроль; 2) пассивность – энергичность; 3) агрессивность – поддержка; 4) расплывчатость – ясность; 5) поощрение – безразличие к активному участию учащихся в процессе обучения; 6) сдержанность – яркость (образность); 7) поощрение к обмену мнениями – чтение лекций; 8) доброжелательность, теплота – холодность, сдержанность – все это позволяет предположить, что «идеальный» тренер энергичен, разумно агрессивен, четко выражает свои мысли, достаточно эмоционален.

Выделяются основные ролевые позиции, определяющие педагогические закономерности в его деятельности. Тренер – психолог. Тренеры-мастера в процессе воспитания юных спортсменов выявляют комплекс их психических качеств и особенностей, от которых зависят усвоение нравственных принципов и норм поведения, принятых в нашем обществе, индивидуальные проявления этих качеств и особенностей; содействуют выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания (учитывая индивидуальные и социально-психологические особенности). Тренер – организатор. Организаторская деятель­ность тренера является реализацией на практике его проектов, методических планов и условием более целенаправленного и реального проектирования собственно педагогических и функциональных задач.

Многие авторы относят к особенностям творческой личности такие качества, как готовность к риску, готовность бороться с сомнениями, независимая интровертивная позиция, побуждающая стоять на своем. Высокотворческие личности часто проявляют заметный интерес к сложным и новым проблемам. Их привлекают те ситуации, которые требуют оригинального решения.

Анализ деятельности тренеров показывает, что для тренера-творца характерны, прежде всего: идейность в видении учебно-воспитательного процесса (стремление превратить знания учеников в их убеждения), желание экспериментировать и накапливать новый опыт, свобода от самоограничений, гибкость и независимость мышления и действий, высокая творческая энергия, способность концентрировать свои творческие усилия, стремление решать все более трудные педагогические задачи.

Тренер должен решать задачи по всестороннему развитию личности спортсмена. В условиях спорта тренер, осуществляя учебно-воспитательную работу, должен выполнять следующие основные функции: 1) управленческую; 2) формирующую; 3) гностическую; 4) регулирующую; 5) воспитательную.

Управленческая функция тренера необходима для разносторон­ней подготовки спортсмена, так как обеспечивает ему принятие решений, прогнозирование, организацию, руководство, согла­сование, контроль и коррекцию.

Тренер осуществляет управление при информационном взаимодействии со спортсменом посредством речи. Планы, наставления, советы, указания, замечания, беседы и т.п. – это наиболее распространенные формы управляющей информации со стороны тренера. Анализируя информацию, тренер принимает управленческие решения, от правильности которых зависит успех спортсменов. Известны три группы таких решений: первые обеспечивают оптимизацию тренировочного и учебно-воспитательного процесса; вторые формируют волевую готовность спортсмена к выступлению в соревнованиях; а третьи, принимаются в процессе выступления на соревнованиях, являются существенной помощью спортсмену. Приняв решение, тренер должен прогнозировать эффективность его реализации и возможность принимать следующие решения.

Формирующая функция направлена на организацию учебно-педагогического процесса для выработки необходимых технико-тактических навыков, развития психических функций, физических качеств и свойств личности спортсмена.

Формирование двигательных актов и психических явлений осуществляется в экстремальных условиях тренировочной и соревновательной деятельности в соответствии с намеченным конечным результатом. Оно происходит на базе автоматизированного управления действиями, состоящими из определенной системы движений и регуляторных актов.

Гностическая функция связана с сообщением спортсмену необходимых знаний и умений, со стимулированием его познавательной активности.

Регулирующая функция способствует оптимизации действий, процессов, психических состояний личности, организации этических норм поведения.

Наиболее актуальны регулирующие воздействия на спортсмена накануне соревнований в условиях психических срывов, переутомления и т.п. Здесь полезны беседы о причинах срыва, переключение внимания на благоприятные мысли, приемы психорегулирующей тренировки и средства восстановления спокойствия.

Воспитательная функция направлена на выработку у спортсмена морально-волевых качеств, нравственных черт характера, общественного самосознания.

Для решения воспитательных задач тренер должен сформировать сплоченный дружный коллектив, в котором каждый отдельный его член ощущает общую поддержку, заботу, учится подчинять свои интересы интересам коллектива, понимать и чувствовать радость от общей деятельности и т.д.

***Агрессия и агрессивность спортсменов. Генетические особенности агрессивности спортсменов.***

*Агрессия – это поведение, при котором преследуется цель причинить другим людям физический и моральный ущерб или ограничить их желания.* С этой точки зрения спорт уже по своей состязательной сути агрессивен, так как спортсмены на соревнованиях стремятся ущемить стремление других к победе. По мнению ряда ученых, соревнование – это отрегулированное правилами агрессивное поведение, это агрессивность, выражаемая в социально-неопасной форме. Часто понятие "агрессивность" заменяют понятием "спортивная злость".

Различают агрессию *враждебную* и *конструктивную.* Конструктивная агрессия – это запреты, направленные на решение педагогических задач. Агрессия может быть прямой физической (драка), прямой вербальной (перебранка), косвенной физической (направление физической агрессии на предметы, например вратарь, угадавший направление удара при пробитии пенальти, с досады бьет ногой по штанге ворот) и косвенной вербальной (негативные высказывания спортсмена по поводу тренера за его спиной). По причине проявления агрессия может быть преднамеренной (например, защитник специально бьет нападающего по ногам с целью прервать атаку или вывести его из строя) и спровоцированной (ответ нападающего защитнику).

*Агрессивность – это сложное свойство личности, проявляющееся в готовности (предпочтении) человека решать конфликтные ситуации с помощью агрессивных действий.* Конечно, вовсе 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 облегчает возникновение агрессивного поведения.

По данным С. В. Афиногеновой, конфликтность и агрессивность несколько выше у спортсменов и спортсменок, чем у лиц, не занимающихся спортом (табл.). Особенно заметны различия по такому проявлению агрессивности, как напористость. Правда, спортсменки, занимающиеся "женскими" видами спорта не превосходят в суммарной агрессивности неспортсменок (превосходство отмечено лишь в отношении напористости).

*Таблица*

**Выраженность конфликтности и агрессивности у спортсменов и неспортсменов, баллы**



Выявлено, что у спортсменов, занимающихся разными видами спорта, агрессивность выражена по-разному. У тех, кто занимается единоборствами (самбо, дзюдо, айкидо), агрессивность значительно выше, чем у легкоатлетов и лыжников. У женщин, занимающихся "мужскими" видами спорта (борьбой, боксом, футболом, хоккеем и др.), среди которых, напомню, много маскулинных, агрессивность выше, чем у женщин, занимающихся "женскими" видами спорта (художественная гимнастика, синхронное плавание). Зато у последних, по сравнению со спортсменками из "мужских" видов спорта, выше конфликтность.

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. В пользу второй причины говорят данные, полученные Н. С. Цикуновой: у девочек, только еще пришедших заниматься восточными единоборствами, уже имеется высокая агрессивность.

*Результаты исследования особенностей личности, динамики состояния спортсменов и анализ результатов их выступления в соревнованиях показывают, что больших успехов добиваются гимнасты, у которых отмечается преобладание агрессии над тревогой. Так, у мужчин с преобладанием агрессии над тревогой 50 % участников выступало успешно, в то время как у тревожных таких случаев зарегистрировано только 20 %. Тоже выявлено и у гимнасток. Успешно выступало 62,5 % спортсменок, у которых отмечалось преобладание агрессии над тревогой, и лишь только 16,7 % с преобладанием тревоги над агрессией… У "агрессивных" мужчин количество неудачных выступлений не превышает 20 %, у женщин – 25 %.*

*Спортсмены с преобладанием агрессии над тревогой отличаются лучшей готовностью к соревнованиям.*

***Тревожность и ее влияние на эффективность деятельности спортсменов.***

Тревожность – это черта личности, проявляющаяся в тенденции испытывать беспокойство и опасения вообще и в частных случаях без серьезного повода. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность человека. У каждого существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности – так называемая полезная тревожность.

Однако у некоторых людей имеется очень высокая личностная тревожность. Такие люди постоянно испытывают мрачные предчувствия. Настроение у них не отличается стабильностью. Они мнительны, постоянно ищут у себя всякие болезни. Высокотревожные люди боятся трудностей, чувствуют себя неуверенно в группе.

В ряде исследований зарубежных психологов было выявлено, что спортсменки характеризуются высоким уровнем тревожности, превосходящим норму. Возможно, это связано с соревновательным периодом в жизни спортсменок, так как известно, что чем ближе соревнование, тем выше тревожность спортсменов. Вообще же, большая тревожность женщин по сравнению с мужчинами является твердо установленным фактом. Поскольку у тревожных сильнее выражен мотив избегания неудачи, этот мотив сильнее выражен у женщин. Вероятно, это является одной из причин того, что высокотревожные гимнастки на соревнованиях выполняют упражнения хуже, чем на тренировках, в то время как у гимнасток с низкой тревожностью, наоборот, на соревнованиях упражнения выполняют лучше, чем на тренировках (Р. Н. Зюкова).

У спортсменов разных спортивных специализаций уровень тревожности различается (табл.).

*Таблица*

**Процентное соотношение степени выраженности личностной тревожности в различных специализациях (по Л. П. Грибковой и С. Г. Кругловой)**



У художественных гимнасток уровень тревожности самый высокий, что неоднократно отмечалось и в других исследованиях.

Поскольку тревожность и страх тесно связаны, видами спорта, в которых требуется проявление смелости, высокотревожные субъекты, как правило, не занимаются.

Международная статистика показывает, что, как правило, спортсмены с высокой тревожностью не могут полностью проявить свои возможности на крупных соревнованиях. Но и спортсмены с очень низкой тревожностью имеют тенденцию не показывать хорошие результаты вследствие их недостаточной мотивированности.

Высокотревожный спортсмен может успешно осваивать двигательные действия и выступать на соревнованиях, если включены его другие компенсаторные механизмы. Просто высокотревожный спортсмен требует к себе большего внимания и эмоциональной поддержки, более длительного освоения трудных и опасных с его точки зрения упражнений, ему необходима специальная подготовка к соревнованиям.

В качестве примера приведу результаты исследования Ю. Н. Шувалова по начальному обучению плаванию студентов.

Студенты с высоким нейротизмом не могли при обычных методах обучения научиться плавать из-за боязни глубины, так как у 80 % из них обнаружилась трусливость. Автор исследования разработал специальную программу обучения с учетом психологических особенностей высокотревожных студентов (в том числе включил в нее и психотренинг). Было увеличено время на теоретическую подготовку и на пребывание на мелкой воде (при этом общее время обучения осталось неизменным). Все это позволило преодолеть негативные переживания студентов с высоким нейротизмом и успешно обучить их плаванию.

*Тревожный спортсмен вряд ли будет спокоен после освоения нового упражнения. Его будет очень волновать изменение амплуа или функции, как и любое неожиданное стратегическое или тактическое изменение в деятельности. Общение такого спортсмена будет, очевидно, более насыщенным по эмоциональному содержанию, чем общение менее тревожного спортсмена. Первый в отличие от менее тревожного будет часто рассказывать о себе, о событиях и ситуациях, в которых он побывал.*

Уровень тревожности влияет на выбор спортсменами того или иного стиля спортивной деятельности. Так, у высокотревожных борцов атакующий стиль встречается редко, несколько чаще наблюдается контратакующий стиль и еще чаще – универсальный стиль.

Итак, мы рассмотрели два основных свойства личности, определяющих успешность выступления спортсменов на соревнованиях, – агрессивность и тревожность. Чаще всего между ними имеются антагонистические отношения: чем больше агрессивность, тем меньше выражена тревожность, и наоборот. Исследования показывают, что успешнее выступают на соревнованиях спортсмены, у которых агрессивность преобладает над тревожностью