ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1. ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ЛИЧНОСТИ

1.1 Понятие личности в психологии

.2 Структура личности

.3 Направленность личности

Выводы по главе 1

ГЛАВА 2. ЛИЧНОСТЬ СПОРТСМЕНА

2.1 Особенности личности спортсмена

.2 Характеристика личностных свойств спортсмена

.3 Личностные качества спортсмена и их воспитание

Выводы по главе 2

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

ВВЕДЕНИЕ

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.

Только абстрагируясь от других разнообразных видов деятельности и сосредоточивая 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 [3, с. 59].

**АКТУАЛЬНОСТЬ**Теоретическая сторона данного исследования, является весьма актуальной, поскольку характерной особенностью спорта сегодняшнего дня является высокий уровень спортивных результатов, высокая их плотность и острейшая борьба за победу. В современном спорте, 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.

**Цель работы:** Выявить особенности личности спортсмена

**Задачи исследования:**

1. Провести анализ литературы по проблеме личности

. Выявить особенности, свойства и личностные качества личности спортсмена

**Объект исследования:** личность

**Предмет исследования:** личность спортсмена

ГЛАВА 1. ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ЛИЧНОСТИ

1.1 Понятие личности в психологии

Личность - понятие многогранное и глобальное. Чаще всего личность определяют, как человека в совокупности его социальных приобретённых качеств. В понятии «личность» обычно включают свойства, которые являются более или менее устойчивыми и свидетельствуют об индивидуальности человека, определяя его значимые для людей поступки [1, с. 37].

В современной психологии нет единого понимания личности. Однако большинство исследователей считает, что личность есть прижизненно формирующаяся и индивидуально своеобразная совокупность черт, определяющих образ мышления данного человека, строй ее чувств и поведения.

В основе личности лежит ее структура - связь и взаимодействие относительно устойчивых компонентов личности: способностей, темперамента, характера, волевых качеств, эмоций и мотивации [6, с. 233].

Способности человека определяют его успехи в различных видах деятельности. От темперамента зависят реакции человека на окружающий мир - других людей, обстоятельства жизни и так далее. Характер человека определяет его поступки в отношении других людей. Волевые качества характеризуют стремление человека к достижению поставленных целей. Эмоции и мотивация - это, соответственно, переживания людей и побуждения к деятельности и общению.

Практически никто из исследователей не возражает против того, что ведущим компонентом структуры личности, ее системообразующим свойством (признаком, качеством) является направленность - система устойчивых мотивов (доминирующих потребностей, интересов, склонностей, убеждений, идеалов, мировоззрения и так далее), определяющая поведение личности в изменяющихся внешних условиях.

Направленность оказывает организующее влияние не только на компоненты структуры личности, на познавательные, эмоциональные, волевые психические процессы. Направленность наряду с доминирующими мотивами имеет и иные формы протекания: ценностные ориентации, привязанности, симпатии (антипатии), вкусы, склонности. Она проявляется не только в различных формах, но и в различных сферах жизнедеятельности человека.

Изучение личности как условия деятельности и её продукта составляет специальную, хотя и не «отдельную» психологическую проблему. Проблема эта является одной из самых сложных. Серьёзные трудности возникают уже при попытках выяснить, какая реальность описывается в научной психологии термином «личность».

Личность, по мнению А.Н. Леонтьева, - это психологическое образование особого типа, порождаемое жизнью человека в обществе. Соподчинение различных деятельностей создаёт основание личности, формирование которой происходит в онтогенезе прижизненно. Интересно отметить те особенности, которые А.Н. Леонтьев не относил к личности, прежде всего генотипически обусловленные особенности человека: физическая конституция, тип нервной системы, темперамент, динамические силы биологических потребностей, аффективность, природные задатки, а также прижизненно приобретённые навыки, знания, умения, в том числе профессиональные. Это составляет индивидные свойства человека [7, с. 246].

Понятие индивид, по А.Н. Леонтьеву, выражает, во-первых, целостность и неделимость отдельной особи данного биологического вида, во-вторых, особенности конкретного представителя вида, отличающие его от других представителей этого вида. Индивидуальные же свойства, в том числе генотипически обусловленные, могут многообразно меняться в ходе жизни человека, однако от этого личностными не становятся. Личность не есть обогащённый предшествующим опытом индивид. Свойства индивида не переходят в свойства личности. Хотя и трансформированные, они так и остаются индивидными свойствами, не определяя складывающейся личности, а составляя предпосылки и условия ее формирования. Личность, как и индивид, есть продукт интеграции процессов, осуществляющих жизненные отношения субъекта [7, с. 247].

Общий подход к пониманию проблемы личности, обозначенный А.Н. Леонтьевым, нашёл своё развитие в работах А.В. Петровского и В.А. Петровского.

А.В. Петровский, даёт следующее определение личности: «Личностью в психологии обозначается системное социальное качество, приобретаемое индивидом предметной деятельности и общении и характеризующее уровень и качество представленности общественных отношений в индивиде». [9, с. 312].

Личность - это особое качество, которое приобретается индивидом в обществе, причём особое «сверхчувственное» качество. Личность неотторжима от системы социальных связей, в которую она включена. Теперь надо уточнить, почему о личности говорят как о «сверхчувственном» качестве индивида. Очевидно, что индивид обладает доступными чувственному восприятию свойствами: телесностью, индивидуальными особенностями поведения, речи, мимики, жестами, вообще, характеризуется своим поведением и внешностью и т.д. Личность воплощает в себе систему отношений, общественных по своей природе, которые вмещаются в сферу бытия индивида как его системное (внутренне расчленённое, сложное) качество. Только анализ отношения «индивид-общество» позволяет раскрыть основания свойств человека как личности. Чтобы понять основания, на которых формируются те или иные свойства личности, нужно рассмотреть её жизнь в обществе, её движение в системе общественных отношений [7, с. 249].

В психологии термин личность используется в следующих целях.

. При помощи понятия “личность” хотят объяснить тот факт, что люди не случайно отличаются друг от друга. Теория личности в этом смысле - это теория индивидуальных различий. Она решает задачу при помощи понятия индивидуальность. Тенденция применять понятие личности в этих целях свойственна в частности бихевиористам и тем психологам, которые предпочитают психометрию.

. Для объяснения постоянства поведения людей выявляются факторы, обусловливающие это постоянство. Предполагается, что стабильность поведения связана с внутренними психическими структурами, то есть чертами, или диспозициями. Совокупность этих черт образует личность человека.

. Некоторые психологи рассматривают личность как «механизм» организации и ориентации поведения людей, высшую инстанцию саморегулирования. Ряд теорий личности так и называются - «регулятивные».

. Понятие личности используется для указания на источник активности, движущие силы поведения и деятельности человека. В этом направлении ориентированы психодинамические теории. В центре их внимания - потребности, ценности, мотивы и другие побудительные силы.

. При помощи понятия личность объясняют качественное отличие психики человека от животных. Человеческая психика в отличие от животных является личностной. Все живые существа обладают более или менее сложной психикой. Многие виды животных отличаются своими темпераментом и характером; у них уникальные способности, которые не даны человеку. У людей нет ни орлиного зрения, ни собачьего нюха, ни умения ориентироваться без карты на огромных расстояниях, не говоря уже о скоростных, силовых и двигательных возможностях вообще. Но люди не решаются применить понятие «личность» для описания даже самых интеллектуальных животных. Человек - единственное из живых существ, наделенных психикой, которое представляет собой личность. И причина этого не в самомнении людей и не в желании хотя бы как-то отделить себя от остальной части животного мира. Общество действительно создает условия для образования качественно нового психологического механизма - личности [14, с. 213].

Положение о личности как атрибуте общества предполагает, что источники личностности созревают в обществе, в его культуре. По - видимому, уместно применить для понимания психологического механизма личностно-общественных отношений известный тезис Л.С. Выготского о том, что «психологическая природа человека представляет совокупность общественных отношений, перенесенных внутрь и ставших функциями личности и формами ее структуры» [1, с. 87].

К.К. Платонов, анализируя общую систему личности, справедливо разделил все её особенности и черты на 4 группы, образующие основные стороны личности: 1) социально-обусловленные особенности (направленность, моральные качества); 2) биологически обусловленные особенности (темперамент, задатки, инстинкт, простейшие потребности); 3) опыт (объём и качество имеющихся знаний, навыков, умений и привычек); 4) индивидуальные особенности различных психических процессов [6, с. 238].

Позиция, статус и социальные функции, ценностные ориентации, динамика отношений, мотивация поведения, - всё это качества личности, характеризующие её 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, обуславливают поведение, отношение с другими людьми и с внешним миром. Характер воплощает в себе общечеловеческие свойства и индивидуальные особенности. Характер человека приобретает свою социальную направленность с разноуровневыми целями его основных видов деятельности.

Таким образом, особо следует подчеркнуть, что личность обладает определённой целостностью, которая обеспечивается интегрирующей функцией эмоций, мотивов и воли. Эмоции и мотивы побуждают спортсмена к проявлению определённых черт характера, а воля (через волевые усилия) осуществляет реализацию деятельности с помощью этих черт характера.

1.2 Структура личности

Различают статистическую и динамическую структуры личности. Под статистической структурой понимается отвлеченная от реально функционирующей личности абстрактная модель, характеризующая основные компоненты психики индивида. Основанием для выделения параметров личности в ее статистической модели является различие всех компонентов психики человека по степени их представленности в структуре личности. Выделяются следующие составляющие: всеобщие свойства психики, т.е. общие для всех людей (ощущения, восприятие, мышление, эмоции); социально-специфические особенности, т.е. присущие только тем или иным группам людей или общностям (социальные установки, ценностные ориентации); индивидуально-неповторимые свойства психики, т.е. характеризующие индивидуально-типологические особенности.

Свойственные только той или иной конкретной личности (темперамент, характер, способности). В отличие от статистической модели структуры личности модель динамической структуры фиксирует основные компоненты в психике индивида уже не отвлеченно от каждодневного существования человека, а наоборот, лишь в непосредственном контексте человеческой жизнедеятельности. В каждый конкретный момент своей жизни человек предстает не как набор тех или иных образований, а как личность, пребывающая в определенном психическом состоянии, которое, так или иначе, отражается в сиюминутном поведении индивида.

Если мы начинаем рассматривать основные компоненты статистической структуры личности в их движении, изменении, взаимодействии и живой циркуляции, то тем самым совершаем переход от статистической к динамической структуре личности. Наиболее распространенной является предложенная К. Платоновым концепция динамической функциональной структуры личности.

Важнейшие компоненты структуры личности память, культура и деятельность. Память это система знаний, которые интегрировала личность в процессе жизненного пути. Содержание данного понятия представляет собой отражение действительности в виде, как определенной системы научного знания, так и обыденных знании. Культура личности представляет собой совокупность социальных норм и ценностей, которыми индивид руководствуется в процессе практической деятельности. Последняя есть реализация потребностей и интересов личности.

В широком смысле деятельность это целенаправленное воздействие субъекта на объект. Вне отношений субъекта и объекта деятельность не существует. Она всегда связана с активностью субъекта. Субъектом деятельности во всех случаях является человек или персонифицируемая им социальная общность, а ее объектом могут быть и человек, и материальные либо духовные условия жизни. Личность может выступать как социально-историческая ценность, структурные элементы которой, находясь в постоянном взаимодействии и развитии, образуют систему. Результатом взаимодействия этих элементов являются убеждения. Убеждения личности это тот стандарт, при помощи которого человек проявляет свои социальные качества. Иначе эти стандарты именуются стереотипами, т.е. устойчивыми, повторяющимися при различных ситуациях отношениями личности или социальной группы, социального института или социальной организации к социальным ценностям общества.

Стереотипизация зависит от личности, социальной среды и места человека в ней, т.е. в конечном счете, от системы включения личности в общество. Основой для стереотипа могут выступать потребности, интересы, стереотип установки и т.д. В социализации индивида можно выделить две фазы социальную адаптации и интериоризацию. Первая означает приспособление индивида к социально-экономическим условиям, к ролевым функциям, социальным нормам, складывающимся на различных уровнях жизнедеятельности общества, к социальным группам и социальным организациям, социальным институтам, выступающим в качестве среды его жизнедеятельности.

Процесс адаптации это первая фаза социализации индивида. Вторая ее фаза, интериоризация, это процесс включения социальных норм и ценностей во внутренний мир человека. Личность не растворяется в социальной среде, а относится к ней как самостоятельная единица. Социализация личности сводится к социальному обучению, включает только субъективную форму врастания индивида в общество, а нормативно-ценностная система выступает как автономная по отношению к личности. В настоящее время существуют две основные концепции личности: личность как функциональная характеристика человека и личность как его сущностная характеристика. Первая концепция опирается на понятие социальной функции человека, а точнее сказать, на понятие социальной роли.

При всей значимости этого аспекта понимания личности он не позволяет нам раскрыть внутренний, глубинный мир человека, фиксируя только внешнее поведение его, которое в этом случае не всегда и не обязательно выражает действительную сущность человека. Более глубокая интерпретация понятия личности раскрывает последнюю уже не в функциональном, а в сущностном плане: она здесь сгусток ее регулятивно - духовных потенций центр самосознания, источник воли и ядро характера, субъект свободных действий и верховной власти во внутренней жизни человека. Личность индивидуальное средоточие и выражение общественных отношений и функций людей, субъект познания и преобразования мира, прав и обязанностей, этических, эстетических и всех иных социальных норм.

Личностные качества человека в таком случае есть производное от его социального образа жизни и самосознающего разума. Личность поэтому есть всегда общественно развитый человек. Личность есть совокупность трех ее основных составляющих: биогенетических задатков, воздействия социальных факторов (среда, условия, нормы, регулятивы) и ее психосоциального ядра “я”. Оно представляет собой как бы внутреннее социальное личности, ставшее феноменом психики, определяющее ее характер, сферу мотивации, проявляющуюся в определенной направленности, способ соотнесения своих интересов с общественными, уровень притязаний, основу формирования убеждений, ценностных ориентаций, мировоззрения [14].

Человек как личность не есть некая законченная данность. "Он процесс, требующий неустанной душевной работы. Главным результирующим свойством личности выступает мировоззрение. Оно являет собой привилегию человека, поднявшегося до высокого уровня духовности. Одновременно с формированием мировоззрения складывается и характер личности психологический стержень человека, стабилизирующий его социальные формы активности.

Особым компонентом личности является ее нравственность. Только высоконравственные и глубоко интеллектуальные личности испытывают острое чувство трагизма от сознания своей “не - личности”, то есть неспособности совершать то, что диктует сокровенный смысл “я”. Таким образом, личность это мера цельности человека, без внутренней цельности нет личности. В личности важно видеть не только единое и общее, но и уникальное, своеобразное. Углубленное постижение сущности личности предполагает рассмотрение ее не только как социального, но и индивидуально-самобытного существа. Но вместе с тем личность есть нечто уникальное, что связано, во-первых, с ее наследственными особенностями и, во-вторых, с неповторимыми условиями микросреды, в которых она взращивается.

Таким образом, понятие человеческой уникальности имеет существенное значение в социальном познании, в постижении социальных явлений, событий, в уяснении механизма функционирования и развития общества, эффективного управления им. Однако личность не растворяется в обществе: сохраняя значение неповторимой и самостоятельной индивидуальности, она вносит свою лепту в жизнь общественного целого. которая выделяет детерминанты, определяющие те или иные свойства и особенности психики человека, обусловленные социальным, биологическим и индивидуальным жизненным опытом [1].

1.3 Направленность личности

личность качество спортсмен воспитание

Ведущий компонент структуры личности, основное системообразующее качество личности - направленность личности - система устойчивых мотивов, определяющая поведение личности в изменяющихся внешних условиях.

Направленность оказывает организующее влияние не только на компоненты структуры личности, и на психические состояния и познавательные, эмоциональные, волевые психические процессы. Направленность наряду с доминирующими мотивами имеет и иные формы протекания: ценностные ориентации, привязанности, симпатии, вкусы, склонности. Она проявляется не только в различных формах, но и в различных сферах жизнедеятельности человека.

Направленность личности характеризуется уровнем зрелости, широтой, интенсивностью, устойчивостью и действительностью.

Среди ценностей имеются ценности базовые, фундаментальные для данной группы людей, есть и сверхценности. Свобода личности, свобода народа, жизнь близких людей, честь и достоинство - сверхценностей , которые для очень многих людей значат больше, чем собственная жизнь.

Но люди иногда недооценивают объективно значимые ценности или ,наоборот, придают повышенную значимость ценностям конъюнктурным, престижным, модным. Существуют и мнимые сверхценности. При крушении сверхценности, например, любви или престижа, легко возникает то, что в психиатрии зовётся «депрессивной заслонкой», теряется ощущение смысла жизни.

Благодаря своей направленности люди способны преодолевать препятствия, проявлять усилия и идти своим курсом. Но этот курс всегда лежит в пределах определённых социальных отношений, социальных ценностей.

Поведение личности определяется её направленностью. Направленность личности определяет всю систему её побуждений, систему её стратегических и тактических целей. Деятельность личности направляется этими целями. Но есть цель - основание деятельности, то основание самой уели лежит вне деятельности - в системе человеческих потребностей.

Направленность личности всегда социально обусловлена и формируется в процессе воспитания. На направленность большое влияние оказывают установки, ставшие свойствами личности и проявляющиеся в таких формах, как: влечение, желание, стремление, интерес, склонность, идеал, мировоззрение, убеждение.

В основе всех форм направленности личности лежат мотивы деятельности.

Влечение - наиболее примитивная и - по своей сути - биологическая форма направленности. С психологической точки зрения влечение является психическим состоянием, выражающим недифференцированную, неосознанную или недостаточно осознанную потребность. Обычно влечение является преходящим явлением, поскольку представленная в нем потребность либо угасает, либо осознаётся, превращаясь в желание.

Желание - осознанная потребность и влечение к чему-либо вполне определённому. Желание, будучи достаточно осознанным, имеет побуждающую силу. Оно проясняет цели будущего действия и построение плана этого действия.

Желание как форма направленности характеризуется осознанием не только своей потребности, но и возможных путей её удовлетворения.

Стремление это желание, подкреплённое волей. Стремление - вполне определённое побуждение к деятельности.

Интерес - специфическая форма проявления познавательной потребности человека. Интерес обеспечивает направленность личности на осознание смысла и целей деятельности, тем самым способствующая ориентировке личности в окружающей действительности. Наличие интереса во многом объясняет наличие у человека специальной способности - разума.

Субъективно интерес обнаруживается в эмоциональном тоне, сопровождающем процесс познания или внимание к определённому объекту. Одной из наиболее существенных характеристик интереса является то, что при его удовлетворении он не угасает. Как правило, интерес развивается, эволюционирует, порождает новые интересы, соответствующие более высокому уровню познавательной деятельности.

Интерес - важнейшая побудительная сила к познанию окружающей действительности. Различают:

непосредственный интерес, вызываемый наглядной привлекательностью объекта,

опосредованный интерес к объекту как средству достижения целей деятельности.

Устойчивость, широта, содержание интересов - важнейшая черта личности, один из краеугольных камней личности человека. Сказав об интересах человека, мы тем самым рисуем уже довольно точный его психологический портрет.

В динамике интерес порождает склонность. Интерес - это сравнительно пассивное созерцание объекта интереса, склонность - активное созерцание, стремление связать свою деятельность и свою жизнь с этим объектом.

Во многом интерес развивается в склонность благодаря включению волевого компонента. Склонность - направленность индивида на определённую деятельность. Основой склонности является глубокая устойчивая потребность индивида в той или иной деятельности.

В каком-то смысле можно сказать, что склонность это интерес к деятельности. Интерес и склонности - фактор бурного развития способностей индивида.

Мировоззрение - модель мира. Если, например, интересы, склонности или идеалы могут быть не связаны друг с другом, то важнейшая черта мировоззрения - его целостность. Целостное мировоззрение позволяет человеку жить "плавно": переезжая, например, в новую местность, он знает, что там будут действовать такие же законы физики или химии, люди в этой местности могут немного отличаться, но они всё равно будут людьми (они разговаривают, имеют физиологические потребности и т.д.). Целостное мировоззрение позволяет рассматривать мир как сложную систему причинно-следственных связей.

Мировоззрение позволяет человеку планировать свою деятельность на многие годы вперёд: он знает, что многое может поменяться за годы, но основные законы, по которым мир существует, останутся незыблемыми.

Убеждение - система мотивов личности, побуждающих её поступать в соответствии со своими взглядами, принципами, мировоззрением. В основе убеждений лежат осознанные потребности, которые побуждают личность действовать, формируют её мотивацию к деятельности.

Таким образом, направленность непосредственно связана с убеждениями, мировоззрением, идеалами, склонностями, интересами, желаниями и влечениями личности, причем все эти компоненты социально обусловлены.

Выводы по главе 1:

Таким образом, изучив личность в психологии можно сделать следующие выводы:

. В современной психологии нет единого понимания личности. Однако большинство исследователей считает, что личность есть прижизненно формирующаяся и индивидуально своеобразная совокупность черт, определяющих образ мышления данного человека, строй ее чувств и поведения. В основе личности лежит ее структура - связь и взаимодействие относительно устойчивых компонентов личности: способностей, темперамента, характера, волевых качеств, эмоций и мотивации.

. Различают статистическую и динамическую структуры личности. Под статистической структурой понимается отвлеченная от реально функционирующей личности абстрактная модель, характеризующая основные компоненты психики индивида. Основанием для выделения параметров личности в ее статистической модели является различие всех компонентов психики человека по степени их представленности в структуре личности.

ГЛАВА 2. ЛИЧНОСТЬ СПОРТСМЕНА

2.1 Особенности личности спортсмена

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, надёжными 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 [16, с. 138].

Личностные качества определяют успешность адаптации к соревнованиям в определенном виде спорта. Они зависят от специфики содержания спортивной специализации, от особенностей соревновательной деятельности, которые имеются в каждом виде спорта. Так, в циклических видах спорта наиболее важным качеством, определяющих адаптацию к cсостязаниям, выступает эмоциональная устойчивость как низкая личностная тревожность. Она помогает спортсменам проявлять выносливость, силу, выдерживать большие и достаточно длительные физические нагрузки. В игровых видах спорта, предполагающих состязания команд, большую роль в адаптации играют свойства темперамента - сила возбуждения и подвижность нервных процессов, помогающие адаптироваться к динамичным, быстро меняющимся условиям игры, а также коммуникативные характеристик, обеспечивающие оптимальное командное взаимодействие: интернальность в межличностных отношениях и коммуникативные особенности. Особо следует подчеркнуть, что 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. [8]

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.

На развитие психологических особенностей личности спорт оказывает особое влияние только благодаря присущим ему особенностям. Главными из этих особенностей являются:

) соревновательный характер спортивной борьбы, направленной на завоевание рекорда или победы над противником;

)максимальное напряжение всех физических и психических сил спортсмена во время этой борьбы, без чего нельзя добиться хорошего результата;

)систематическая длительная, упорная спортивная тренировка, вносящая серьёзные коррективы в режим жизни и бытовые условия [11, с. 155].

В психологическую структуру спортивной деятельности входят: 1)специфические психические функции и качества личности, связанные непосредственно с выполнением спортивных действий;

) мотивы, побуждающие человека заниматься спортом и добиваться высоких результатов в спортивной борьбе;

) социально-психологический характер отношений спортсменов с другими людьми в процессе спортивной деятельности.

Иногда полагают, что физическое воспитание и спорт не столь уж важны для полноценного развития личности человека, которое может быть достигнуто с помощью других социально важных видов деятельности, таких как труд, творческая деятельность.

Конечно, нет оснований требовать высоких спортивных способностей от каждого человека. Однако для общего процесса формирования личности очень важно, в каком возрасте влияют на человека те или иные факторы, благоприятные для её развития. Многие виды деятельности и связанные с ними проявления личности специфичны для определённых возрастов. Физические упражнения и спорт особенно ценны для всестороннего развития личности в подростковом и юношеском возрасте. Педагогически правильное использование свойственной данному возрасту физической дееспособности благоприятствует формированию связанных с нею психических свойств, а на этой базе - и дальнейшему развитию психологических особенностей личности.

Развитие личности и психических процессов спортсмена ставит своими задачами развитие мотивов, воли, чувств, способностей, характера, реализацию качеств темперамента и других психологических особенностей, а также формирование и динамику специализированного восприятия, предстартовых состояний психической устойчивости, надёжности спортсмена [2, с. 117].

Серьёзные изменения в процессе спортивной деятельности претерпевают ощущения, восприятия, внимание, память, речь, мышление, воображение. Таким образом, спортивная деятельность предъявляет высочайшие требования к их развитости и располагает большими возможностями, для улучшения перечисленных психических процессов и качеств личности. Однако было бы неверным представление о том, что эта развитость и это улучшение происходят сами по себе и всегда имеют необходимую положительную направленность.

2.2 Характеристика личностных свойств спортсмена

Ввиду разнообразия и изменчивости двигательных раздражителей спортивная деятельность предъявляет к личности особые требования. Здесь весьма необходимы высокая способность приспособления психики к самым разнообразным воздействиям, творческая реализация двигательных возможностей на основе антиципации, т.е. предвидения замыслов соперника и партнеров по команде, быстрое и точное (правильное) тактическое мышление, высокая степень коллективной интеграции и дисциплины владение своими эмоциональными переживаниями, а также специализированное развитие тех или иных психических функций и волевых качеств спортсменов.

Мотивация спортивной деятельности. Это блок, без которого деятельность просто не может начаться. Блок мотивации образуют: потребности, мотивы и цели спортивной деятельности. Потребность, или ощущение человеком нужды в чём-либо, означает нарушение равновесия с окружающей средой. Психологически это всегда связано с возникновением внутреннего напряжения, более или менее выраженного дискомфорта, от которого можно избавиться, лишь удовлетворив соответствующую нужду. Именно поэтому любая потребность пробуждает так называемую поисковую активность, направленную на поиск способа её удовлетворения [4, с. 110].

Любая наша потребность может быть удовлетворена разными способами. В принципе, человек может выбрать любой способ из тех, которые он знает, но реально сфера его выбора лимитируется конкретными условиями жизни. Иногда сами жизненные обстоятельства подталкивают к выбору определённого пути. И тогда выбор происходит сам собой, без ясного осознания процесса. Часто именно так, спонтанно, происходит выбор спортивной деятельности как способа удовлетворения сначала, может быть, только одной, а затем - целого комплекса потребностей.

Мотив - побуждение к определённой активности, к удовлетворению потребности определённым способом. Разные способы удовлетворения потребности могут конкурировать друг с другом. В этой конкуренции обычно побеждают мотивы, отражающие доступность для человека определённого вида деятельности и его представления о собственных способностях к ней. Если потребность является источником активности, то мотивы придают этой активности определённое направление и удерживают человека в рамках данного пути. Для спортивной деятельности характерно большое разнообразие мотивов. Это вполне объяснимо по физическими и психическими напряжениями, и человек должен знать, во имя чего он напрягается [1, с. 99].

Большая напряженность соревновательной борьбы, многообразный характер игровых действ определяют психологические особенности деятельности футболистов. В динамике эмоционального возбуждения игроков большое значение имеют различия их нервной системы. К этим различиям относятся свойства нервной системы: сила - слабость, уравновешенность - неуравновешенность, подвижность - инертность.

Типы темперамента. Слабый тип нервной системы принадлежит меланхолику. Сильный, неуравновешенный - холерик; сильный, уравновешенный, инертный - флегматик; сильный, уравновешенный, подвижный - сангвиник. Каждый тип темперамента обладает свойствами, которые помогают прогнозировать поведение игрока в той или иной ситуации, их также необходимо учитывать при общении с игроками.

Сангвиник - человек, обладающий этим типом темперамента, непостоянен, часто не доводит дело до конца. Склонен к частой смене впечатлений, ему необходимо часто вносить разнообразие в тренировочный процесс для закрепления мотивации занятия хоккеем. Он легко адаптируется к новым условиям тренировок, новому коллективу, так как у него очень высокая пластичность.

Холерик склонен к резким сменам настроения, стремителен, энергичен, порывист, вспыльчив. В сложной ситуации теряет контроль над своими поступками и речью. Темп реакции высокий, экстраверт. Легко корректирует деятельность в ходе работы. Начинает работу в быстром темпе и быстро устает. В процессе игры активен и агрессивен. С трудом выполняет монотонную работу. Причины своих неудач видит во внешней среде [7, с. 124].

Флегматик медлителен, ригиден, тяжело переносит разнообразие в деятельности, с трудом переключается с одной деятельности на другую. Медленно адаптируется, тяжело переживает смену коллектива. Перед соревнованиями флегматик желает за несколько дней ознакомиться с температурными характеристиками зала, льда, условиями раздевалки.

Меланхолик - единственный тип, обладающий слабой нервной системой. Высоко чувствителен, его чувства глубоки и устойчивы, что помогает ему хорошо чувствовать партнера по игре. Меланхоликам свойственно беспокойство, неуверенность и тревога, повышенная слезливость, низкая активность, медленный темп реакций. С трудом принимают новизну, как в тренировочном процессе, так и в личностных отношениях с партнерами по команде - они интроверты. Обладают высокой устойчивостью к монотонной физической нагрузке. Начинают работу с высокой интенсивностью, быстро врабатываются, но с трудом выдерживают высокий темп нагрузки.

Осознание положительных и отрицательных сторон темперамента и выработка умения владеть и управлять ими составляют одну из важнейших задач воспитания характера спортсменов. На примере футбольный тренер должен воспитывать и укреплять лучшие свойства личности игроков и помогать компенсировать отрицательные свойства.

При этом надо учитывать такие факторы, как:

высокая скорость полета мяча (30 м/с) и особенности его траектории и на правления полета;

большое количество и разнообразие внешних сигналов, и быстроту смены ситуаций;

необходимость выполнения ответных действий в условиях дефицита времени (футболист должен мгновенно оценить сложившуюся ситуацию,

принять наиболее правильное в данный момент решение, спланировать и реализовав свои действия)

дискретность восприятия (выбор наиболее значимых приемов, ответных действий);

постоянный поиск ситуаций и определение оптимального способа ее решения;

результативный характер каждого приема - большую значимость каждого действия (особенно в районе штрафных площадок) [10, с. 124].

Важной особенностью психики спортсмена является возможность компенсации одних свойств за счет других, а задача тренера и его помощников - найти средства управления этим процессом. Квалифицированный педагог должен по возможности компенсировать природные недостатки игрока за счет его сильных качеств. Совершенствуя индивидуальные особенности игрока, мы тем самым формируем его игровую подготовку. И естественно, что у футболистов могут быть свои личные цели и игровые приемы, которые нужно использовать, но активность в первую очередь должна идти от них. Именно мотивация определяет начало процесса совершенствования и развития способностей. Все это, несомненно, требует осмысления и практического опыта тренера [2, с. 135].

И если уж говорить об мотивации, то, видимо, чем глубже понимает футболист свои обязанности, чем выше его мастерство, тем выше его мотивация. А мотивация - это и есть процесс бессознательного решения какой-либо задачи. Можно сказать, что мотивация это подсознательное знание, основанное на сознательных тренировках и подсознательном анализе и наблюдениях. В материалистической трактовке, это видимо вера, убеждения, наработанные модели игры, - одним словом, тренировка.

Заметим, что талантливые ученики и отличаются тем, что их мысль опережает их действия. Каждый из них вносит в игру свои способы решений ситуаций, одним словом - свои способности и свое творчество. Наверняка у талантов происходит все по-другому, но я повторюсь - талантов мало. Скажем так, что это уже не сила воли и черта характера, это уже врожденная особенность и плюс активная психика. А благодаря тренировкам мы можем развить некоторые недостающие качества. У одних эти способности очевидны, но другим необходимо приложить больше усилий, чтобы их потенциал обнаружился и развился. Приобрести то, чего не дано, могут помочь только опыт и профессиональные знания тренера-педагога. Заметим, что детская одаренность неоднозначна и по своим проявлениям, и по особенностям развития, что никакая диагностика и максимальный учет всех факторов не позволяют построить точный прогноз относительно будущих достижений.

Таким образом, если говорить о таланте спортсмена, это, видимо, совокупность хотя бы двух способностей игрока, которые необходимо раскрыть и найти достойное применение. В крайнем случае, это мышление высшего порядка, и игроков, наделенных этим даром от природы, очень мало. Одним словом - это сумма скоростей - скорости движения, скорости обработки, скорости мышления и т. д.

2.3 Личностные качества спортсмена и их воспитание

Отличительной особенностью спорта по сравнению со многими другими видами деятельности является то, что спорт - это деятельность, всегда требующая преодоления тех или иных трудностей. Поэтому воспитание качеств спортсмена составляет органическую часть его общей психологической подготовки.

Cпециалисты, задействованные в подготовке спортсменов, заинтересованы в научно обоснованном прогнозе структуры личности спортсмена высокого уровня, принимая новичка в группу начальной спортивной подготовки. Важными представляются также оценка дефицитарных показателей при соотношении личностных особенностей со спортивной специализацией, прогноз и определение оптимальных вариантов в достижении необходимого уровня развития психологических показателей, определяющих продуктивность в избранном виде спорта.

Среди основных требований к личности спортсменов в практической подготовке рассматриваются специальные показатели, определяющие психологическую готовность к соревновательной деятельности, - психическая устойчивость, мобилизационно-бойцовские качества, самоконтроль.

В свою очередь, в структуре личности выделяются общие психологические показатели, определяющие указанную специальную психологическую соревновательную готовность. Среди них - эмоциональная устойчивость, психологическая гибкость, смелость, доминантность, демонстративность, общительность и др. [5]

Основной задачей общей психологической подготовки спортсмена является развитие и совершенствование следующих качеств: целеустремленности, дисциплинированности, уверенности, инициативности, самостоятельности, смелости, настойчивости, решительности, самообладания, стойкости [15, с. 78].

Эти качества личности характеризуются следующими особенностями.

.Целеустремленность - способность к сознательной постановке как общих целей действия (с отдаленными перспективами), так и частных (осуществляемых в ближайшее время и помогающих достижению общей цели).

.Дисциплинированность - способность подчинять свои действия установленным правилам и нормам поведения.

.Уверенность - способность к трезвому и объективному анализу своих сил и возможностей, в связи, с чем спортсмен без каких-либо сомнений предпринимает именно данные действия и выполняет их именно данным образом.

.Инициативность - способность объективно оценивать сложившуюся в процессе спортивной борьбы ситуацию и самостоятельно разрешать ее, беря на себя ответственность за предпринимаемые действия.

.Самостоятельность - способность принимать решения, начинать и доводить до конца действия, не ожидая указаний и помощи тренера или других спортсменов, проявляя при этом изобретательность и творчество.

.Смелость - способность активно действовать для достижения цели в опасных и трудных ситуациях, сознавая возможность тяжелых для себя последствий, например, возможность получить травму.

.Настойчивость - способность не останавливаться на пути к достижению цели, несмотря на временные неудачи или трудности, стремление, во что бы то ни стало выйти победителем в борьбе с этими трудностями.

.Решительность - способность быстро принимать наиболее правильные в данных условиях решения и активно проводить их в жизнь.

.Самообладание - способность не теряться в трудных или неожиданных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сдерживая отрицательные эмоции.

.Стойкость - способность выдерживать в процессе спортивной борьбы большие трудности, продолжать борьбу в состоянии сильного утомления или даже получив травму, проявляя при этом большую силу воли [8, с. 146].

Все качества органически связаны друг с другом, развитие и совершенствование одних помогает развитию и совершенствованию других. В отдельных видах спорта некоторые из перечисленных качеств имеют преимущественное, ведущее значение.

По классификации, предложенной болгарским психологом Ф. Геновым, такие качества, как целеустремленность, дисциплинированность и уверенность являются общими для всех видов спорта и как бы объединяющими и цементирующими остальные качества. Это объясняется ярко выраженной моральной стороной таких качеств, как целеустремленность и дисциплинированность; уверенность же в своих действиях и возможностях должна являться постоянным компонентом воли спортсмена, без нее спортивная деятельность не может быть эффективной.

Выводы по главе 2:

Таким образом, изучив психологические качества, определяющие деятельность спортсмена можно сделать следующие вывод:

. При длительных занятиях определенным видом соревновательной деятельности в соответствии с теорией деятельности А. Н. Леонтьева у человека формируются ведущие качества личности, позволяющие успешно функционировать в избранном виде деятельности. В основе личности зрелых спортсменов лежат ведущие качества профессиональной продуктивности в избранном виде соревновательной деятельности. В игровых видах - нейротизм, чувствительность, проницательность, коллективизм (у командных видов). В циклических видах - психологическая устойчивость, психологическая гибкость. [5]

. Спортивная деятельность предъявляет высочайшие требования к личностных свойств развитости и располагает большими возможностями, для улучшения перечисленных психических процессов и качеств личности. Однако было бы неверным представление о том, что эта развитость и это улучшение происходят сами по себе и всегда имеют необходимую положительную направленность.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Высокие достижения в современном спорте, в отличие от физической культуры и так называемого массового спорта, достигаются путём больших физических и психических напряжений, на фоне постоянной тренировочной работы с большим объёмом и высокой интенсивностью общих и специальных упражнений.

Ценностная ориентация личности спортсмена определяет собой избирательное отношение к материальным и духовным ценностям. Без формирования правильной ценностной ориентации к занятиям спортом, к интересам коллектива, команды эффективного управления спортсменом быть не может.

Мотивация к занятиям спортом имеет сложный характер и определяется как возрастными особенностями спортсмена, его личностными качествами, так и окружающей спортсмена средой.

Человек в спортивной деятельности заранее готов к преодолению максимальных трудностей, без чего немыслим высокий спортивный результат.

Спортивная деятельность предъявляет требования к определенным психическим функциям, развивает соответствующие качества и приводит к тому, что спортсмены высокой квалификации отличаются от других, менее квалифицированных, высоким уровнем их развития. В играх и единоборствах такие качества наблюдаются в сфере перцепции, психомоторики и практического интеллекта.

Для психологии спортивной деятельности особую роль играет состояние психической напряженности, стресса.

Психические состояния спортсмена зависят не только от степени ответственности соревнования, но и от его индивидуальных особенностей. В одной и той же стрессовой ситуации разные спортсмены переживают различные психические состояния. Чем меньшую дискоординационную деятельность они вызывают, тем можно считать «надежнее» такой спортсмен, тем более способен он эффективно действовать при высокой степени психической напряженности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аверин, В.А. Психология личности / В.А. Аверин. - СПб. : Питер, 2003. - 516 с.

. Акимова, Л.Н. Психология спорта. Курс лекций / Л.Н. Акимова. - Одесса : Негоциант, 2004. - 230 с.

. Гогунов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. - М. : Академия, 2000. - 288 с.

. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. - М. : Просвещение, 2007. - 246 с.

. Ильин, А.Б, Гордон С.М. Формирование профессиональных показателей личности спортсменов // Мир образования - образование в мире. - 2011. - N 1 (41). - С. 139-143. - Библиогр.: с. 142-143.

. Кузьмин, М.А Взаимосвязь объективных и субъективных критериев адаптирваности спортсменов к соревновательной деятельности//Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. -2011. -№ 8 (78). -С. 107-110.

. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. - М. : Просвещение, 2005. - 356 с.

. Немов, Р.С. Психология : учебник для студ.высш.пед.учеб.заведений. В 3-х кН. Кн.1 : Общие основы психологии / Р.С. Немов. - 2-ое изд. - М. : Владос, 2006. - 450 с.

. Петровский, А.В. Психология / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. - М. : Академия, 2000. - 512 с.

. Психология : учебник для студентов институтов физической культуры / Под ред. П.А. Рудика. - М. : ФиС, 2004. - 330 с.

. Психология физического воспитания и спорта / Под ред. Т. Т. Джамгарова и А. Ц. Пунин. - М. : ФиС, 1999. - 286 с.

. Пуни, А.Ц. Проблема личности в психологии спорта / А.Ц. Пуни. - М. : Спорт, 2000. - 272 с.

. Пуни, А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте / А.Ц. Пуни. - М. : Спорт, 2003. - 265 с.

. Самыгин, С. И. Психология личности / С. И. Самыгин, Л. Д. Столяренко. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. - 575 с.

. Серова, Л.К. Психология личности спортсмена / Л.К. Серова. - М. : Советский спорт, 2007. - 116 с.

. Чикова, О.М. Психологические особенности спортивной деятельности и личности спортсмена : учеб. пособие для училищ Олимпийского резерва. - Мн. : ИПП Госэкономплана РБ, 2003. - 235 с.