Психологические особенности личности спортсмена-боксера

Введение

личность психология спортсмен боксер

Тема личности человека, динамика ее развития, процессы ее становления и существования волновали человечество с доисторических времен. Стремление познать самого себя, стремление разобраться в глубинах своего существа направляло мысли людей в сложный и запутанный мир человеческой психики. По той причине, что человек внутренне весьма мало изменился за последние четыре-пять тысяч лет, мы можем утверждать, что актуальность самопознания остается неизменно высокой в системе ценностей человека.

Интерес к личности спортсмена тоже не менее актуален, многих интересует ответ на вопрос: какими качествами, особенностями должен обладать человек, чтобы добиться успехов в большом спорте.

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.

Бокс в мире один из наиболее массовых олимпийских видов спорта. Большая популярность бокса объясняется, прежде всего, его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные, психические и волевые качества спортсмена.

Возросший уровень конкурентной борьбы на крупнейших турнирах и олимпийских играх вызывает необходимость совершенствования средств и методов не только разносторонней физической подготовленности, но и психологической направленности спортсменов.

Боксеры действуют на фоне сильного психического напряжения, характерного для любого единоборства. Угроза сильного удара делает бокс особенно острым и предъявляет повышенные требования к целому ряду психических процессов качеств и состояний спортсмена.

Боксер во время поединка воспринимает большой объем информации о намерениях и действиях соперника.

Бои выдающихся боксеров свидетельствуют об исключительно тонком восприятии ими всех ситуаций боевой обстановки, точном расчете времени и дистанции, умение находить нужный момент для ударов и защит, оптимальном распределении мышечных усилий, быстром и точном тактическом мышлении. Что говорит не только о развитии специальных физических качеств, но и психологических качеств спортсменов.

Все вышеизложенное обусловливает актуальность разработки проблемы изучения психологических особенностей личности спортсмена-боксера.

Цель курсовой работы: выявить психологические особенности личности спортсмена-боксера.

Для достижения цели работы были выдвинуты следующие задачи:

рассмотреть основные подходы к изучению личности в психологии;

изучить структуру и направленность личности в психологии;

охарактеризовать личность спортсмена-боксера;

выявить личностные свойства и качества спортсмена-боксера.

Объект исследования: психологические особенности личности.

Предмет исследования: психологические особенности личности спортсмена-боксера.

В соответствии с логикой исследования для решения поставленных задач использовалась комплексная система методов: теоретико-методологический анализ психолого-педагогической литературы по исследуемой проблеме; анализ, синтез, аналогия, обобщение, классификация.

Научная новизна работы состоит в том, что были рассмотрены основные подходы к изучению личности в психологии; изучена структура и направленность личности в психологии; охарактеризована личность спортсмена-боксера; выявлены личностные свойства и качества спортсмена-боксера.

Практическая значимость исследования. Данное исследование еще раз показало необходимость выявления и изучения психологических особенностей личности спортсмена-боксера и дальнейшего их использования в процессе спортивной и психологической подготовки спортсменов.

1. Основные подходы к изучению личности в психологии

.1 Понятие и структура личности в психологии

Личность - понятие многогранное и глобальное. Чаще всего личность определяют, как человека в совокупности его социальных приобретенных 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 [2, с. 23].

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.

Личность, по мнению А.Н. Леонтьева, - это «психологическое образование особого типа, порождаемое жизнью человека в обществе»
[3, с. 114]. Соподчинение различных деятельностей создает 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 приобретенные навыки, знания, умения, в том числе профессиональные. Это составляет индивидные свойства человека
 [3, с. 121].

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

А.В. Петровский характеризует личность, как «системное социальное качество, приобретаемое индивидом предметной деятельности и общении и характеризующее уровень и качество представленности общественных отношений в индивиде» [4, с. 312].

Сегодня психология трактует личность как социально-психологическое образование, которое формируется благодаря жизни человека в обществе. Человек как общественное существо приобретает новые (личностные) качества, когда вступает в отношения с другими людьми и эти отношения становятся образующими его личность. У индивида в момент рождения еще нет этих приобретаемых (личностных) качеств.

Поскольку личность чаще всего определяют, как человека в совокупности его социальных, приобретенных качеств, это значит, что к числу личностных не относятся такие особенности человека, которые природно обусловлены и не зависят от его жизни в обществе. К числу личностных не относятся психологические качества человека, характеризующие его познавательные процессы или индивидуальный стиль деятельности, за исключением тех, которые проявляются в отношениях к людям в обществе. В понятие личность обычно включают такие свойства, которые являются более или менее устойчивыми и свидетельствуют об индивидуальности человека, определяя его значимые для людей черты и поступки.

По определению отечественного психолога Р.С. Немова, личность - это «человек, взятый в системе таких его психологических характеристик, которые социально обусловлены, проявляются в общественных по природе связях и отношениях, являются устойчивыми и определяют нравственные поступки человека, имеющие существенное значение для него самого и окружающих» [5, с. 57].

Наряду с понятием личность употребляются термины «человек», «индивид», «индивидуальность». Содержательно эти понятия переплетены между собой. Анализ каждого из этих понятий, их соотношение с понятием «личность» позволит более полно раскрыть последнее.

Человек - это родовое понятие, указывающее на отнесенность существа к высшей ступени развития живой природы - к человеческому роду. В понятии человек утверждается генетическая предопределенность развития собственно человеческих признаков и качеств [6, с. 89].

Специфические человеческие способности и свойства (речь, сознание, трудовая деятельность и прочие) не передаются людям в порядке биологической наследственности, а формируются прижизненно, в процессе усвоения культуры, созданной предшествующими поколениями. Никакой личный опыт человека не может привести к тому, чтобы у него самостоятельно сформировались логическое мышление и системы понятий. Участвуя в труде и различных формах общественной деятельности, люди развивают в себе те специфические человеческие способности, которые уже сформировались у человечества. Как живое существо человек подчиняется основным биологическим и физиологическим законам, как социальное - законам развития общества.

Поскольку сознание, речь не передаются людям в порядке биологической наследственности, а формируются у них прижизненно, то используют понятие индивид как биологический организм, носитель общих генотипических наследственных свойств биологического вида (индивидом мы рождаемся) и понятие личность как социально-психологическая сущность человека, формирующаяся в результате усвоения человеком общественных форм сознания и доведения, общественно-исторического опыта человечества (личностью мы становимся под влиянием жизни в обществе, воспитания, обучения, общения, взаимодействия).

Психология учитывает, что личность не только объект общественных отношений, не только испытывает социальные воздействия, но преломляет, преобразует их, поскольку постепенно личность начинает выступать как совокупность внутренних условий, через которые преломляются внешние воздействия общества. Таким образом, личность не только объект и продукт общественных отношений, но и активный субъект деятельности, общения, сознания, самосознания.

Индивид - это единый представитель биологического вида «гомо сапиенс» («человек разумный») [7, с. 41]. Как индивиды люди отличаются друг от друга не только морфологическими особенностями (рост, телесная конституция, цвет глаз), но и психологическими свойствами (способностями, темпераментом, эмоциональностью).

Индивидуальность - это единство неповторимых личностных свойств конкретного человека [8, с. 24]. Это своеобразие его психофизиологической структуры (тип темперамента, физические и психические особенности, интеллект, мировоззрение, жизненный опыт).

При всей многогранности понятия «индивидуальность» оно в первую очередь обозначает духовные качества человека. Сущностное определение индивидуальности связано не столько с понятиями «особенность», «неповторимость», сколько с понятиями «целостность», «единство», «самобытность», «авторство», «собственный способ жизни». Сущность индивидуальности связана с самобытностью индивида, его способностью быть самим собой, быть независимым и самостоятельным.

Соотношение индивидуальности и личности определяется тем, что это два способа бытия человека, два его различных определения. Несовпадение же этих понятий проявляется, в частности, в том, что существуют два отличающихся процесса становления личности и индивидуальности [9, с. 145].

Становление личности есть процесс социализации человека, который состоит в освоении им своей родовой, общественной сущности. Это освоение всегда осуществляется в конкретно-исторических обстоятельствах жизни человека. Становление личности связано с принятием индивидом выработанных в обществе социальных функций и ролей, социальных норм и правил поведения, с формированием умений строить отношения с другими людьми. Сформированная личность есть субъект свободного, самостоятельного и ответственного поведения в социуме.

Индивидуализация - это процесс самоопределения и обособления личности, ее выделенность из сообщества, оформление ее отдельности, уникальности и неповторимости [10, с. 139]. Ставшая индивидуальностью личность ‒ это самобытный, активно и творчески проявляющий себя в жизни человек.

В понятии «личности» и «индивидуальность» зафиксированы различные стороны, разные измерения духовной сущности человека. Суть этого различия хорошо выражена в языке. Со словом «личность» обычно употребляют такие эпитеты, как «сильная», «энергичная», «независимая», подчеркивая тем самым ее деятельностную представленность в глазах других. Об индивидуальности мы чаще говорим «яркая», «неповторимая», «творческая», имея в виду качества самостоятельной сущности.

Дегтярев 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 [11, с. 40].

. 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 [11, с. 40].

. Некоторые психологи рассматривают личность как механизм организации и ориентации поведения людей, высшую инстанцию саморегулирования. Ряд теорий личности так и называются - регулятивные [11, с. 40].

. 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 [12].

. 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 [13, с. 51].

Личность представляет собой во многом жизненно устойчивое образование. Устойчивость личности заключается в последовательности и предсказуемости ее поведения, в закономерности ее поступков. Но следует учитывать, что поведение личности в отдельных ситуациях довольно вариативно.

В тех свойствах, которые были приобретены, а не заложены с рождения (темперамент, задатки), личность менее устойчива, что позволяет ей адаптироваться к различным жизненным обстоятельствам, к изменяющимся социальным условиям. Модификация взглядов, установок, ценностных ориентаций в таких условиях является положительным свойством личности, показателем ее развития.

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» [14, с. 87].

К.К. Платонов, анализируя общую систему личности, справедливо разделил все ее 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 (объем и качество имеющихся знаний, навыков, умений и привычек); 4) индивидуальные особенности различных психических процессов [15, с. 107].

Позиция, статус и социальные функции, 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, 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 [16, с. 97].

Таким образом, 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.

Структура личности представляет собой набор неизменных и стабильных свойств, которые проявляются индивидуумами в самых разнообразных ситуациях. В психологии принято делить свойства на три класса: черты характера, способности и мотивы. В каждой структуре проявляются недостатки темперамента, которые компенсируются основными достоинствами характера каждой личности. Личностью является человек, который приобрел определенный набор социальных качеств. В число личностных качеств никак не могут попасть психологические, которые характеризуют характер личности, а также его отношение к людям.

*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 [17, с. 87].

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 [18].

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 [17, с. 87].

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

# 1.2 Направленности личности

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 [19, с. 69].

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.

*Направленность личности* - это совокупность устойчивых мотивов, взглядов, убеждений, потребностей и устремлений, ориентирующих человека на определенные поведение и деятельность, достижение относительно сложных жизненных целей [16, с. 49].

Многие психологи, занимающиеся проблемой направленности личности, по-разному представляют ее компоненты.

К.К. Платонов включает в направленность отношения и моральные черты личности, различает в ней уровень, широту, интенсивность, устойчивость и действенность, считая, что в формах направленности личности проявляются как отношения, так и моральные качества человека.

К.К. Ковалев показывает, что направленность определяет отношение человека к действительности. При этом он включает в нее различные свойства, систему взаимодействующих потребностей и интересов, идейных и практических установок [16, с. 79].

Составляющие, или компоненты направленности развиваются, изменяются, перестраиваются в онтогенезе. Развитие и перестройка уже имеющихся компонентов направленности сочетается с появлением, зарождением и развитием новых. Расширение и обогащение компонентов направленности происходит в результате разносторонней деятельности человека, которая осуществляет обогащение тенденций новым содержанием.

В работах Л.И. Божович направленность личности начинается с понимания потребности, которую она рассматривает как отраженную форму переживания [19, с. 89]. По ее мнению потребность является внутренним стимулом поведения и деятельности человека. Л.И. Божович считает, что, потребность нельзя отождествлять с наличием объективно существующей нужды, потому что она должна быть отражена в соответствующем переживании, только тогда она становится побудителем поведения.

Потребности являются показателем развития. Развитие потребностей может проходить через изменения положения ребенка в жизни, в системе его взаимоотношений с окружающими людьми. Сначала это новая социальная позиция школьника, затем позиция ребенка в коллективе сверстников, и, наконец, позиция нового члена общества.

Внутри каждой потребности происходит развитие от элементарных форм к более сложным, качественно своеобразным. Потребности человека различаются не только по своему содержанию и динамическим свойствам, но и по строению: одни потребности имеют прямой, непосредственный характер, другие - опосредованы целью или сознательно принятым намерением.

Потребности проявляются в поведении человека, влияя на выбор мотивов, которые определяют направленность поведения в каждой конкретной ситуации.

А.В. Петровский в своих работах отмечает, что первоначально потребность неосознанна, но когда предмет найден, активность индивида приобретает целенаправленный характер, возникает мотив [19, с. 94].

Благодаря своей направленности люди способны преодолевать препятствия, прилагать усилия и идти своим жизненным курсом. Но этот курс всегда лежит в пределах определенных социальных отношений, социальных ценностей, осваиваемых и присваиваемых индивидом.

А. Алимов выделяет три основных вида направленности личности: личная, коллективистическая и деловая [20, с. 27].

*Личная направленность* - создается преобладанием мотивов собственного благополучия, стремлением к личному первенству, престижу. Такой человек чаще всего бывает, занят самим собой, своими чувствами и переживаниями и мало реагирует, на потребности окружающих его людей: игнорирует интересы сотрудников или работу, которую должен выполнять. В работе видит, прежде всего, возможность удовлетворить свои притязания вне зависимости от интересов других сотрудников.

*Направленность на взаимные действия* - имеет место тогда, когда поступки человека определяется потребностью в общении, стремлением поддерживать хорошие отношения с товарищами по работе, учебе. Такой человек проявляет интерес к совместной деятельности, хотя может и не способствовать успешному выполнению задания, нередко его действия даже затрудняют выполнение групповой задачи и его фактическая помощь может быть минимальной.

*Деловая направленность* - отражает преобладание мотивов порождаемых самой деятельностью, увлечение процессом деятельности, бескорыстное стремление к познанию, овладению новыми навыками и умениями. Обычно такой человек стремится к сотрудничеству и добивается наибольшей продуктивности группы, а поэтому старается доказать точку зрения, которую считает полезной для выполнения поставленной задачи [19, с. 79].

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.

Благодаря своей направленности люди способны преодолевать препятствия, проявлять усилия и идти своим курсом. Но этот курс всегда лежит в пределах определенных социальных отношений, социальных ценностей [15, с. 90].

Поведение личности определяется ее направленностью. Направленность личности определяет всю систему ее побуждений, систему ее стратегических и тактических целей. Деятельность личности направляется этими целями. Но есть цель - основание деятельности, то основание самой цели 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.

Е.Н. Гогунов говорил, что в основе всех форм направленности личности лежат мотивы деятельности [16, с. 112].

Мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенной потребности.

Направленность личности обычно связывают с системой устойчиво доминирующих мотивов, определяющих ее целостную структуру. Эта система детерминирует поведение и деятельность человека, ориентирует его активность. С помощью мотива удовлетворяются определенные потребности субъекта. Самыми существенными для физического выживания человека являются потребности в пище, сне, физической активности, защите от экстремальных температур, в сенсорной стимуляции, т. е. по терминологии А. Маслоу в его концепции об иерархических уровнях потребностей, - это физиологические потребности.

В.Э. Чудновский, изучая направленность личности, ведущие мотивы поведения, отношение человека к себе и обществу, выявил виды направленности: общественная, при которой в поступках человека преобладают мотивы, связанные с интересом коллектива, общества; и личностная направленность [16, с. 147].

От направленности личности зависит ее облик в социальном плане и то, какими именно нравственными нормами и критериями она руководствуется. С этими функциями направленности личности трудно не согласиться, они делают ее одной из ведущих личностных характеристик.

Ранее было показано, что мотивы формируются на основе потребностей, необходимых для жизнедеятельности организма и развития личности. В свою очередь потребности порождают интересы, желания, стремления, побуждают индивида к активности для их удовлетворения. Не было бы потребностей, мотивирующих поведение человека, не было бы и адекватных им интересов.

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 осознается, превращаясь в желание.

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

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 определенному 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.

А.В. Петровский называет интерес мотивом, который является постоянным побудительным механизмом познания [16, с. 90]. Кроме того, интерес проявляется в желании как можно больше узнать, в стремлении к самостоятельному исканию нового, сосредоточенности внимания, то есть, в нем ярко выражен волевой компонент.

В тоже время И.А. Зимняя уточняет, что интерес - это эмоциональное переживание познавательной потребности [14, с. 67]. Эмоциональный и волевой компоненты интереса выступают специфично - как интеллектуальная эмоция и усилие, связанное с преодолением интеллектуальных трудностей.

Интересы классифицируются по содержанию, то есть по их предметной отнесенности, широте предметного содержания, глубине - по их укорененности в системе потребностных отношений личности, устойчивости, силе, длительности. Динамика развития интересов на всем протяжении развития личности отображена в разнообразных характеристиках интересов. Интерес может быть стабильный и нестабильный; изолированный, узкий, широкий, разносторонний, ведущий, центральный; глубокий, обобщенный; специализированный, и т. д. С каждой новой ступенью развития интерес приобретает новое качество.

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.

Во многом интерес развивается в склонность благодаря включению волевого компонента. Склонность - направленность индивида на определенную 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. Целостное мировоззрение позволяет рассматривать мир как сложную систему причинно-следственных связей.

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

Мировоззрение, как один из компонентов направленности личности - комплекс обобщенных представлений личности об окружающем мире и о себе, своем месте в мире, своих отношениях к окружающей действительности и себе [12].

Направленность личности развивается и формируется в макро- и микрогруппах, имеющих разные экономические, правовые, семейные, институциональные статусы в обществе, главным элементом которых являются отношения человека. Главным объектом отношений является другой человек и общество. И направленность здесь выступает как основа положительного или отрицательного активного избирательного отношения человека [15, с. 96].

Благодаря своей направленности люди способны преодолевать препятствия, прилагать усилия и идти своим жизненным курсом. Но этот курс всегда лежит в пределах определенных социальных отношений, социальных ценностей, осваиваемых и присваиваемых индивидом.

На протяжении онтогенеза создается иерархизированная, интегрированная структура направленности личности, в которой появляется доминирующее мотивационно-потребностное ядро, определяющее отношение человека к себе и миру [3, с. 83].

Так как в каждом возрастном периоде отношение к себе и к окружающей действительности различное, то и проблемы, возникающие на возрастных этапах онтогенеза в направленности личности, отличаются.

Убеждение - система мотивов личности, побуждающих ее поступать в соответствии со своими взглядами, принципами, мировоззрением. В основе убеждений лежат осознанные потребности, которые побуждают личность действовать, формируют ее мотивацию к деятельности [2, с. 119].

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

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.

Направленность личности - это совокупность устойчивых мотивов, взглядов, убеждений, потребностей и устремлений, ориентирующих человека на определенные поведение и деятельность, достижение относительно сложных жизненных целей. 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 является сложным образованием и имеет многоуровневую и многокомпонентную структуру, которая включает установки, мотивы, желания, стремления, потребности, влечения, намерения, интересы, склонности, убеждения, идеалы, мировоззрение и жизненные смыслы.

Каждый компонент направленности личности вносит свой вклад в ее развитие и формирование. Важнейшие события в жизни человека и эпохи, периоды и фазы развития, закономерности, содержание, формы, виды и типы направленности находят свое отражение в жизненном пути индивидуума.

2. Особенности личности спортсмена-боксера

.1 Характеристика личности спортсмена-боксера

Спорт - совершенно специфический, отличный от всех других вид деятельности. Главные отличия спортивной деятельности от других видов человеческой деятельности состоят в следующем [22, с. 4]:

при занятиях спортом объектом сознания и деятельности человека является его собственное тело, его движения;

спортивная деятельность обязательно связана с очень интенсивными и даже максимальными физическими и психическими напряжениями;

спорту присуща борьба за высшие достижения - соревнование, причем только в спорте высших достижения оно преследует цель не столько участия, сколько победы.

Спортсмен - одновременно и субъект, и объект деятельности. Именно в спорте происходит слияние субъекта и объекта деятельности. Причем работа над собой в спорте высших достижений отличается не только в количественном, но и в качественном отношении.

Очень интенсивные, часто максимальные физические напряжения, выдержать которые невозможно без соответствующего волевого усилия, без соответствующей психической установки, - неотъемлемые спутники деятельности в спорте высших достижений [21].

Специфика спорта высших достижений заключается и в том, что повышенная ответственность за результат, его общественная значимость делают достижения единственной и необходимой целью соревнования. В массовом спорте нередки выступления в соревнованиях ради самого факта участия за коллектив, наконец, ради удовольствия померяться силами со сверстниками. Спортсмен высокого класса, даже выступая в малозначимых соревнованиях, не имеет морального права не показать свои результаты.

Спортсмен высокого класса постепенно привыкает к большим физическим и психическим нагрузкам, к постоянным само ограничениям в повседневной жизни, к повышенному вниманию со стороны окружающих, к частым поездкам с отрывом от семьи и коллектива, где он работает или учится. Но он никогда не привыкнет к чувству высокой ответственности, которое испытывает, выходя на старт крупных соревнований, как никогда не привыкнет к чувству огромного морального удовлетворения, когда добивается победы.

Занятия спортом служат причиной весьма заметных изменений личности человека. В свою очередь, от формирования и развития целого ряда свойств личности зависит успешность 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 [14, с. 116].

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 ее развития. Многие виды деятельности и связанные с ними проявления личности специфичны для определенных 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, надежности спортсмена [2, с. 117].

Серьезные 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.

Н.А. Худадов в структуре личности выделяет: направленность, способности, характер и темперамент, саморегуляцию [23, с. 56]. Охарактеризуем по данным критериям личность спортсмена-боксера.

*Первый компонент* - направленность личности, или избирательное отношение человека к действительности. В спорте направленность личности во многом предопределяется мотивацией высших достижений.

*Второй компонент структуры личности* - черты характера.

Для спортсменов-боксеров характерны такие черты личности как настойчивость, упорство, инициативность, стремление постоять за себя, эмоциональная устойчивость, стремление к лидерству, склонность к риску, расчетливость, новаторство, самоконтроль, общительность.

Условия спортивной деятельности боксера (тренировки, предсоревновательные подготовка и соревнования) по-разному могут воздействовать на психику спортсмена (или разных спортсменов), вызывать разные проявления психических процессов и даже свойств его личности, вызывать различные психические состояния.

Например, на тренировочном занятии в вольных боях некоторые боксеры не могут сосредоточить свое внимание на моменте начала собственной встречной контратаки, а в соревновательных боях это им удается хорошо. У других, наоборот, в тренировочных боях проявляется сосредоточенное внимание, тогда как во время боя в состязаниях у них уменьшается мобилизационная готовность, что содействует ухудшению интенсивности и сосредоточенности внимания.

Известно, что многие боксеры перед боем чрезмерно возбуждены, несобранны и растерянны, но после удара гонга становятся спокойными и собранными, четко и быстро реагируют на действия противников, тогда как у других возникает в результате нервного «перегорания» запредельное торможение (отмечается вялость, апатичность).

Они пропускают удары соперника, не в состоянии мгновенно реагировать на них защитами.

Нередко боксеры, проявляющие в тренировочных упражнениях большую решительность и настойчивость, выходя на ринг, становятся неуверенными, перестают в ходе боя бороться за победу; часто бывает и так, что безынициативные, вялые в тренировке спортсмены в соревнованиях захватывают инициативу, навязывают сопернику высокий темп в течение всех раундов и добиваются победы.

У одного и того же спортсмена в различных условиях могут наблюдаться разные показатели, характеризующие степень быстроты реакции, состояние восприятия, внимания, мышления и других психических процессов, разные проявления волевых качеств, свойств нервной системы, разное отношение к деятельности, разные психические состояния.

Чтобы иметь представление об особенностях психики спортсмена, тренеру необходимо знать, какие требования предъявляют к ней те или иные типовые условия деятельности боксера, в каком направлении проявляются и формируются психические процессы, свойства и состояния в этих условиях.

Огромную роль играют индивидуальные особенности, отражающие динамическую сторону личности, ее темперамент. Рассмотрим отдельные свойства темперамента подробней.

*Интроверсия - экстраверсия* - склонность в переживаниях уходить в себя или выражать их вовне. Основные различия этих двух свойств темперамента:

а) интроверты воспринимают явления окружающей среды более субъективно, чем экстраверты;

б) у интровертов приспособление к среде заключается преимущественно в активизации интеллектуальной деятельности;

в) уровень самоконтроля и способность регулировать свое состояние у интровертов значительно выше, чем у экстравертов.

*Эмоциональная возбудимость*. На протяжении всего спортивного пути у человека формируются индивидуальные пути адаптации к условиям деятельности. Только благодаря способности приспосабливаться к изменяющимся условиям спортсмен становится устойчивым к стрессу. Одновременно это требует эмоциональной возбудимости, т. е. достаточно быстрых эмоциональных реакций даже на несильные воздействия.

*Тревожность*. Было установлено, что в боксе, виде спорта который отличается большой интенсивностью нагрузок, тревожность у высококвалифицированных спортсменов меньше, чем у спортсменов низкой квалификации.

*Невротичность*. Это свойство определяется как эмоциональная неустойчивость поведенческих реакций личности.

Невротичность выражается в повышенной эмоциональной реактивности, чаще всего в виде реакции тревожного ожидания и реакции протеста. Последняя проявляется в нежелании, а возможно, и неспособности спортсмена считаться с какими-либо замечаниями тренера или партнеров.

Одной из особенностей психической регуляции деятельности является пластичность поведения.

Конфликтные ситуации спортивного соревнования часто ставят его участников перед необходимостью отказаться от привычного способа действия, который в данном случае не приносит успеха. Умение гибко пользоваться разнообразными тактическими навыками следует рассматривать как одну из сильных сторон деятельности спортсмена. Неспособность изменить характер действий, когда это объективно необходимо, указывает на ригидность человека [24, с. 46].

Темперамент - сложная система закономерно связанных свойств с широкими возможностями взаимокомпенсаций одних свойств другими. Именно соотношение свойств, определяют реакцию спортсмена на экстремальную ситуацию. Но только компенсация отрицательных свойств положительными может влиять на ход спортивной деятельности.

Холерический темперамент характеризуется повышенной возбудимостью и неуравновешенностью поведения. У него часто наблюдается цикличность в деятельности, т. е. переходы от интенсивной деятельности к резкому спаду вследствие снижения интереса или истощения психических сил. Люди холерического темперамента отличаются быстрыми и резкими движениями, общей моторной подвижностью, их чувства ярко выражаются в мимике, речи. Для такого темперамента довольно типична вспыльчивость.

Склонность к экстраверсии выражается не только в широте общения с окружающими людьми, но и в резких переходах от выражения симпатии к проявлению антипатии по отношению к одному и тому же человеку. В процессе деятельности холерик отличается срывами в поведении, склонностью к агрессивному отношению к противникам под влиянием неудач; в то же время при удачном стечении обстоятельств лицо холерического темперамента способно проявлять большую творческую силу, волю в работе и готов повести людей за собой.

Сангвинический темперамент также отличается большой подвижностью, однако человек, обладающий им, легче приспосабливается к изменяющимся условиям жизни. Сензитивность у него незначительна, поэтому сбивающие факторы деятельности не всегда отрицательно влияют на его поведение. В этом случае можно говорить о довольно значительной резистентности, т. е. сопротивляемости психики по отношению к негативным воздействиям.

Хотя человек сангвинического темперамента быстро реагирует на окружающие события, неприятности он переживает легко. Сангвиник общителен, легко вступает в контакты с другими людьми, у него отсутствуют резкие отрицательные реакции на поведение других людей и т. д.

Легкость образования в переделки нервных связей создает благоприятные условия для формирования такого ценного качества, как гибкость ума. Этим же свойством определяется и легкость переключения внимания. Человек сангвинического темперамента из-за своей общительности особенно необходим в группе, именно он чаще всего является ее душой.

Темперамент непосредственным образом влияет на формирование и индивидуального стиля деятельности спортсмена, за счет чего спортсмены с различными свойствами темперамента могут достигнуть высокого результата.

Очевидно, возможности компенсации положительными свойствами темперамента некоторых отрицательных свойств далеко не беспредельны. Так, спортсмен с хорошими физическими качествами, хорошей тактической подготовленностью, но с отрицательными свойствами темперамента может одержать победу, но в особо экстремальных ситуациях он не будет иметь преимущества, может, как сами спортсмены говорят, сломаться [25, с. 44].

*Третий компонент структуры личности* спортсмена-боксера определяет ее возможности и включает ту систему способностей, которая обеспечивает успех спортивной деятельности. Развитие способностей зависит и от направленности личности и от ее психодинамических свойств. Сформировавшиеся способности в основном проявляются в уровне развития различных, характерных для определенного вида деятельности, психических качеств, о которых здесь мы говорить не будем.

Четвертый компонент структуры личности, как бы надстраивающийся над остальными, - саморегуляция, собственно «Я» спортсмена. Этот компонент относится к самосознанию личности и осуществляет саморегуляцию и самоконтроль поведения и деятельности.

Сколько существует спортсменов со своим неповторимым «Я», столько индивидуальных вариантов проявлений личности и влияния ее особенностей на результат спортивной деятельности [26, с. 79].

Таким образом, для спортсменов-боксеров характерны такие черты личности как настойчивость, упорство, инициативность, стремление постоять за себя, эмоциональная устойчивость, стремление к лидерству, склонность к риску, расчетливость, новаторство, самоконтроль, общительность.

Направленность личности спортсмена-боксера предопределяется мотивацией высших достижений. Спортсменам свойственна невротичность, тревожность, эмоциональная возбудимость, умение совладать с отрицательными проявлениями качеств зависит от уровня подготовленности. Темперамент непосредственным образом влияет на формирование и индивидуального стиля деятельности спортсмена, за счет чего спортсмены с различными свойствами темперамента могут достигнуть высокого результата.

2.2 Личностные качества спортсмена-боксера

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 [27, с. 98].

В процессе спортивной деятельности факторами, определяющими формирование личности занимающихся, являются специфическое воздействие условий тренировки, физических упражнений, влияние коллектива, воспитательное воздействие тренера и самовоспитание спортсмена. Наиболее важными факторами формирования и развития черт личности спортсмена является воздействие тренера и самовоспитание спортсмена.

Действительно, спорт и физические упражнения, совершенствуя и развивая некоторые психические процессы - восприятие, внимание, мышление и др., - сами по себе могут оказывать(при систематических занятиях) двоякое (положительное или отрицательное) влияние на личность человека. Например, если в ходе занятий тренер мало обращает внимания на «не подающих надежды» учеников (что, к сожалению, бывает нередко), у них могут развиться отрицательные черты характера, ухудшиться некоторые психические процессы. Так, у спортсмена, который систематически избегает боксировать в парах с более сильными партнерами, а встречаясь с ними, не заставляет себя смело и решительно атаковать или контратаковать, привыкает пассивно вести вольные бои, отступает, поворачивается спиной к противнику, закрывает глаза и т. п., могут выработаться или усилиться нерешительность, безынициативность, трусость. В том случае, если спортсмен по вине тренера несколько раз окажется в нокауте или получит много ударов в вольных боях, то у него нередко развивается неуверенность.

Совсем другой эффект получается, если тренер продуманно подбирает упражнения для развития качеств, необходимых боксеру, следит за правильным выполнением упражнений и заданий, соответствующих духу искусного бокса, делает соответствующие указания и замечания по методике выполнения упражнений.

При этих условиях система боксерских упражнений, как правило, способствует развитию волевых качеств, улучшению свойств нервной системы. Так, упражнения с партнером в условных и вольных боях будут содействовать развитию инициативности, смелости, уверенности, уменьшению времени реакции.

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.

Многочисленные исследования о личностных характеристиках спортсменов и лиц, не занимающихся спортом, свидетельствуют о существенных различиях в уровнях выраженности целого ряда особенностей личности.

Наиболее характерными особенностями личности спортсменов являются высокая эмоциональная устойчивость, уверенность в себе, независимость, самостоятельность, склонность к риску, самоконтроль, общительность.

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 другие [5, с. 67].

Основной задачей общей психологической подготовки спортсмена является развитие и совершенствование следующих качеств: целеустремленности, дисциплинированности, уверенности, инициативности, самостоятельности, смелости, настойчивости, решительности, самообладания, стойкости [19, с. 78].

Эти качества личности характеризуются следующими особенностями [26, с. 98]:

) 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 [13, с. 146].

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 [7, с. 98].

Кроме этих общих личностных качеств для контактного вида спорта, которым является бокс, характерно высокий уровень агрессивности, высокий уровень мотивации, экстраверсия и твердость характера, авторитарность, эмоциональная устойчивость.

Спортсмены-боксеры не только более агрессивны, но и склонны более свободно выражать свои агрессивные тенденции [27, с. 59].

Характеризуя личность спортсмена-боксера, следует сказать о твердости характера. Для спортсмена, наделенного этой чертой, свойственны эмоциональная зрелость, независимость в мыслях и действиях, твердость и критичность в оценке себя и окружающего мира, способность владеть своими чувствами и не показывать тревоги в различных ситуациях.

Также спортсменам-боксерам свойственна уверенность в себе, этому способствует высокий социальный статус, что позволяет человеку чувствовать достаточно уверенно и свободно в различных социальных ситуациях.

Спортсменам-боксерам свойственна забота и внимание к своей внешности и здоровью. Они внимательны к своему телосложению, гигиене тела, так как тело для них является средством достижения успеха и самовыражения. Но если эта забота чрезмерна, то спортсмен будет проявлять повышенную чувствительность к малейшим повреждениям и травмам, и могут видеть опасность в соревнованиях для своего здоровья.

Кроме этого, для спортсменов-боксеров характерна авторитарность, выраженное стремление к лидерству, что проявляется в настойчивости, хвастливости, заносчивости, желании подчинить себе других.

Следует постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, проявляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса, ограниченном приеме пищи и воды [28, с. 56].

Бокс как спорт диктует отрицательные предстартовые состояния - предстартовая лихорадка и апатия - обычно характеризуются тем что спортсмены находящиеся в этом состоянии не уверенны в своих силах, их преследуют навязчивые мысли о ходе предстоящих соревнований, терзают сомнения по поводу своей готовности и успеха в выступлениях.

К психологическим барьерам в боксе относят: страх перед проигрышем (он может быть вызван обостренным самолюбием и тщеславием, опасением подвести команду или коллектив, мыслью об отрицательной оценки плохого выступления близкими людьми или тренером), страх перед противником, вызванный или знанием его сильных сторон или неправильной информацией об его успехах, или суевериями, или недооценкой собственных возможностей, боязнь проиграть бой нокаутом или ввиду явного преимущества противника боязнь не выдержать высокого темпа боя боязнь получить новую травму или повторную боязнь неадекватного судейства, их субъективного отношения к противникам всевозможные глупые суеверия, до сих пор еще распространены среди боксеров Под влиянием этих и других подобных им мыслей и эмоций спортсмен становится чрезмерно возбужденным, вспыльчивым или вялым, апатичным [29, с. 24].

Находясь в состоянии стартовой лихорадки, боксер, сильно волнуясь, не может, как правило объективно представить себе картину предстоящего боя и сосредоточиться на плане своего выступления. Желание выиграть бой сменяется у него всяческими опасениями о ходе встречи, о ее результате. У боксера ухудшается внимание, нарушается память. Некоторые особенно возбудимые, неуравновешенные боксеры перед боем становятся крайне раздражительными и вспыльчивыми, не могут сидеть на месте, грубят, суетятся.

Чтобы успешно преодолеть все эти трудности необходимо развивать все качества воли. Формирование психической готовности к конкретному соревнованию достигается целой системой психолого-педагогических мероприятий, которые дают должный эффект лишь при направленном и комплексном их применении.

По мнению И.С. Колесника развитие воли спортсмена неотделимо от его общего интеллекта и воспитания [30, с. 245].

Следует убеждать боксеров, что даже самый средний боксер, не обладающий богатыми физическими данными и еще недостаточно владеющий техникой и тактикой бокса, сможет добиться больших успехов, если будет упорно тренироваться и систематически выступать на соревнованиях.

Формирование свойств личности и психических процессов боксера не будет происходить достаточно эффективно, если он сам не желает активно совершенствовать свою психику и не научится управлять ею. Он должен активно захотеть воспитывать свой характер, закалить свою волю, научиться регулировать свое психическое состояние в любых условиях, мобилизовать в любое время все силы для победы в бою, улучшить свое мышление, внимание, восприятие и т. д. Иными словами, боксер должен активно включиться в процесс самовоспитания. Жизнь показывает, что серьезно относящийся к тренировке, вдумчивый боксер, ставящий цель добиться высокого совершенствования, со временем становится более требовательным к себе. Он осознает те требования, которые предъявляются к нему как к спортсмену высокого класса со стороны государства, спортивных организаций, коллектива. В успешности самовоспитания большую роль играет тренер, от которого во многом зависит: сумеет или нет спортсмен настроиться в нужном направлении, и сможет ли он продолжать самовоспитание при неудачах.

Одна из важных задач, стоящих перед тренером, занимающимся психологической подготовкой, состоит в том, чтобы содействовать формированию правильной направленности личности боксера, т.е. той стороны личности, которая определяет ее социальную и нравственную ценность.

Таким образом, изучив структуру личности спортсменов-боксеров можно выделить следующие особенности: высокая мотивация к систематическим занятиям, такие черты характера как решительность, настойчивость, самостоятельность, инициативность, смелость, целеустремленность, холерический или сангвинический тип темперамента, саморегуляция и самообладание.

Спортсменам-боксерам свойственна забота и внимание к своей внешности и здоровью. Они внимательны к своему телосложению, гигиене тела, так как тело для них является средством достижения успеха и самовыражения.

Кроме этого, для спортсменов-боксеров характерна авторитарность, выраженное стремление к лидерству, что проявляется в настойчивости, хвастливости, заносчивости, желании подчинить себе других.

Заключение

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

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

Поскольку личность чаще всего определяют, как человека в совокупности его социальных, приобретенных качеств, это значит, что к числу личностных не относятся такие особенности человека, которые природно обусловлены и не зависят от его жизни в обществе. К числу личностных не относятся психологические качества человека, характеризующие его познавательные процессы или индивидуальный стиль деятельности, за исключением тех, которые проявляются в отношениях к людям в обществе. В понятие личность обычно включают такие свойства, которые являются более или менее устойчивыми и свидетельствуют об индивидуальности человека, определяя его значимые для людей черты и поступки.

В тех свойствах, которые были приобретены, а не заложены с рождения (темперамент, задатки), личность менее устойчива, что позволяет ей адаптироваться к различным жизненным обстоятельствам, к изменяющимся социальным условиям. Модификация взглядов, установок, ценностных ориентаций в таких условиях является положительным свойством личности, показателем ее развития.

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.

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.

Направленность личности - это совокупность устойчивых мотивов, взглядов, убеждений, потребностей и устремлений, ориентирующих человека на определенные поведение и деятельность, достижение относительно сложных жизненных целей.

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.

Изучив структуру личности спортсменов-боксеров можно выделить следующие особенности: высокая мотивация к систематическим занятиям, такие черты характера как решительность, настойчивость, самостоятельность, инициативность, смелость, целеустремленность, холерический или сангвинический тип темперамента, саморегуляция и самообладание.

Спортсменам-боксерам свойственна забота и внимание к своей внешности и здоровью. Они внимательны к своему телосложению, гигиене тела, так как тело для них является средством достижения успеха и самовыражения.

Кроме этого, для спортсменов-боксеров характерна авторитарность, выраженное стремление к лидерству, что проявляется в настойчивости, хвастливости, заносчивости, желании подчинить себе других.

Характеризуя личность спортсмена-боксера, следует сказать о твердости характера. Для спортсмена, наделенного этой чертой, свойственны эмоциональная зрелость, независимость в мыслях и действиях, твердость и критичность в оценке себя и окружающего мира, способность владеть своими чувствами и не показывать тревоги в различных ситуациях.

Также спортсменам-боксерам свойственна уверенность в себе, этому способствует высокий социальный статус, что позволяет человеку чувствовать достаточно уверенно и свободно в различных социальных ситуациях.

Список использованных источников

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

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

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

4 Р.С. Немов. 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, 2014. - 688 с.

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

 Градополов, К.В. Бокс: учебник для институтов физической культуры / К.В. Градополов. - М.: Физкультура и спорт, 1965. - 338 с..

 Акопян, А.О. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян. 2-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2007. - 72 с.

 Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учеб. для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. - СПб.: Лань, 2004. - 543 с.

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

 Ильин, А.Б. Формирование профессиональных показателей личности спортсменов / А.Б. Ильин, С.М. Гордон // Мир образования - образование в мире. - 2011. - № 1 (41). - С. 139-143.

 Дегтярев, А.К. Бокс: учебник для институтов физической культуры / А.К. Дегтярев. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 287 с.

12 Твердость характера у спортсменов [Электронный ресурс]. - 2004-2015. - Режим доступа: http://www.psylist.net/sport/ths.htm. - Дата доступа: 09.03.2015.

 Галочкин, П.В. Характеристика показателей соревновательной деятельности боксеров высокого класса / П.В. Галочкин // Вестник спортивной науки. - 2009. - № 1. - С. 51-55.

 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.

16 Маклаков, А.Г. Общая психология / А.Г. Маклаков. - СПб.: Питер, 2015. - 547 с.

 Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин, М.Я. Вилевский, К.Х. Грантыниный. - М.: ЮНИТИ, 2004. - 288 с.

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

 Столяренко, Л.Д. Психология и педагогика / Л.Д. Столяренко, С.И. Самыгин, В.Е. Столяренко. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 234 с.

20 Колесник, И.С. Формирование индивидуального стиля боксера как условие роста спортивного мастерства / И.С. Колесник // Теория и практика физической культуры. - 2009. - № 12. - С. 69-72.

21 Легенды бокса - сайт о великих бойцах мирового бокса [Электронный ресурс] / Легенды бокса. - 2008-2015. - Режим доступа: http://legendyboxing.ru/boxing/264-chto-takoe-professionalnyy-boks.html. - Дата доступа: 09.03.2015.

 Алимов, А. Бокс. Пособие по применению, или Путь мирного воина / А. Алимов. - М.: Феникс, 2008. - 177 с.

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

24 Родионов, В.А. Спортивная психология / В.А. Родионов, А.В. Родионов, В.Г. Сивицкий. - М.: Юрайт, 2014. - 367 с.

 Худадов, Н.А. Психологическая подготовка боксеров / Н.А. Худадов. - М.: Физкультура и спорт,1968. - 102 с.

26 Бутенко, Б.И. Специализированная подготовка боксера / Б.И. Бутенко. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 69 с.

27 Киселев, В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров / В.А. Киселев. - М.: Физическая культура, 2006. - 127 с.

 Романенко, М.И. Бокс / М.И. Романенко. - Киев: Высшая школа, 1978. - 296 с.

 Ширяев, А. Г.. Бокс учителю и ученику / А.Г. Ширяев. СПб.: Шатон, 2002. - 66 с.

 Щитов, В.К. Бокс. Основы техники бокса / В.К. Щитов. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. - 234 с.