

# Психология личности спортсмена



Автор:

*Иерусалимцева Ольга Васильевна,*  
старший преподаватель кафедры  
физической культуры и безопасности  
жизнедеятельности ГАУ ДПО ЯО ИРО



# Понятийный аппарат

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



# Понятийный аппарат

*Структуру личности составляют:* способности, темперамент, характер, эмоции, мотивация, волевые качества, социальные установки.

***Способности*** — индивидуальные устойчивые свойства человека, определяющие его успехи в различных видах деятельности.

***Темперамент*** — качества, от которых зависят реакции человека на других людей и социальные обстоятельства.



# Понятийный аппарат

*Характер* — качества, определяющие поступки человека в отношении других людей.

*Волевые качества* — специальные личностные свойства, влияющие на стремление человека к достижению поставленных целей.

*Эмоции и мотивация* — переживания и побуждения к деятельности.

*Социальные установки* — убеждения и отношения людей.



# Личность спортсмена

Личность характеризуется определенной системностью, единством и устойчивостью своих качеств.

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

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

# Иерархическая структура личности (по К. К. Платонову)

Краткое название подструктуры	К данной подструктуре относятся	Соотношение биологического и социального
Высший уровень личности: подструктура направленности	Влечения, желания, убеждения, мировоззрение, личностные смыслы; интересы	Социальный уровень (биологического почти нет)
Подструктура индивидуального социального опыта	Умения, знания, навыки, привычки, формирующиеся в процессе обучения	Соц.-биологический уровень (значительно больше социального, чем биологического)
Подструктура форм отражения	Особенности познавательных процессов (мышления, памяти, восприятия, ощущения, внимания); особенности эмоциональных процессов (эмоции, чувства)	Биосоциальный уровень (биологического больше, чем социального)
Низший уровень личности: подструктура биологических, конституциональных свойств	Возрастные, половые свойства психики, врожденные свойства типа нервной системы и темперамента	Биологический уровень (социальное практически отсутствует)



# Характер спортсмена

Совокупность свойств личности (отношение к обществу, коллективу, другим людям, деятельности, самой себе) реализуется в поведении, образует *характер*.

*В структуре характера человека можно выделить:*

- а) социальную направленность;
- б) особенности взаимодействия с окружающим миром;
- в) уровень активности и устойчивости при выполнении различных видов деятельности;
- г) эмоционально-волевая динамика;
- д) уровень интеграции различных свойств личности.



# Эмоции, мотивация, волевые качества, социальные установки

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

В стрессовых ситуациях проявляется **установка** спортсмена на достижение успеха (часто рискуют в острых ситуациях спортивного поединка) или избегание неудачи (более осмотрительны, ставят перед собой посильные цели, реже рискуют).

*Спорт, по сути своей, хорошее средство для воспитания личностных качеств.*

# Формирование личности спортсмена

Схема 7

## Аспекты формирования личности спортсмена



# Волевые качества по видам спорта

Виды спорта	Ведущие волевые качества	Ближайшие к ведущим качества	Следующие за ними качества
<b>Первая группа:</b> легкоатлетический бег, бег на лыжах, плавание, велоспорт, конькобежный спорт, гребной и парусный спорт	Настойчивость	Самообладание, стойкость	Инициативность, самостоятельность, решительность, смелость
<b>Вторая группа:</b> спортивная и художественная гимнастика, акробатика, тяжелая атлетика, метания и прыжки в легкой атлетике, фигурное катание на коньках, стрельба	Настойчивость, самообладание	Смелость	Инициативность, самостоятельность, решительность
<b>Третья группа:</b> прыжки на лыжах, слалом, прыжки в воду, прыжки с парашютом, мотоспорт, конный спорт, альпинизм	Смелость, решительность	Настойчивость, самообладание	Инициативность, самостоятельность
<b>Четвертая группа:</b> спортивные игры	Инициативность, самостоятельность	Настойчивость, решительность, смелость	Самообладание, стойкость
<b>Пятая группа:</b> бокс, борьба, фехтование	Инициативность, самостоятельность	Решительность, смелость	Самообладание, настойчивость, стойкость



# **Мотивация и адаптация в спортивной деятельности**



Особое место в психологическом обеспечении спортивной деятельности занимает **мотивация**, побуждающая человека заниматься спортом.

Известно, что спорт имеет много общего с понятием «игра». Мотивы к игре заключены в ней самой. Человека влекут не какие-то внешние для игры обстоятельства, а непосредственно чувство удовлетворения, связанное с участием в игре.

Так и к спорту человек испытывает потребности, определяющиеся удовлетворением, вызываемым самой спортивной деятельностью и успехами, достигаемыми в ней.





# Мотивы, побуждающие человека заниматься спортом, имеют свою структуру:

## *I. Непосредственные мотивы спортивной деятельности, связанные с интересом*

- потребность в чувстве удовлетворения от проявления мышечной активности;
- потребность в эстетическом наслаждении собственной красотой, силой, выносливостью, быстротой, гибкостью, ловкостью, т.д.;
- стремление проявить себя в трудных, экстремальных ситуациях;
- стремление добиться рекордных результатов, доказать свое спортивное мастерство и добиться победы;
- потребность в самовыражении, самоутверждении, стремление к общественному признанию, славе.

## *II. Опосредованные мотивы спортивной деятельности, возникшие в связи с внешними обстоятельствами:*

- стремление стать сильным, здоровым;
- стремление через спортивную деятельность подготовить себя к практической жизни;
- чувство долга;
- потребность в занятиях спортом через осознание социальной важности спортивной деятельности.



# Виды мотивов

- **Мотив самоутверждения** – желание человека заявить о себе в обществе. Этот мотив связан с ощущением собственного достоинства, важности и незаменимости. Индивид хочет показать людям, что ценность его личности довольно велика.
- **Мотив идентификации с другим человеком** – желание походить на человека, которого считает для себя авторитетом. Данный мотив подталкивает человека к работе над собой.
- **Процессуально – содержательный мотив** – побуждение к активной деятельности, человеку нравится сам процесс того, чем он занимается. Здесь, мотивация для занятий спортом лежит в получении удовольствия от самого процесса тренировок.



# Виды мотивов

- **Мотив саморазвития** – стремление к постоянному совершенствованию. Важность данного мотива лежит в побуждении индивида работать над собой и развиваться. Это усилия, направленные на раскрытие своего потенциала и желание быть специалистом в своем ремесле.
- **Мотив достижения** – стремление к достижению новых вершин и повышению результативности. Оно проявляет себя в выборе трудновыполнимых задач и желании с ними справиться.
- **Негативная мотивация** – активность, вызванная вероятностью возникновения неприятностей, которые могут проявляться в случае собственного бездействия. В этой ситуации индивида побуждает к активности боязнь возникновения проблем и желание их избежать.



1. Sport Motivation áâëèèõ ñïðòñïáíá.URL



1. Âëääèìèð Àëâéíî ïðèâàöèè â ñïðòá.URL



1. Ìðèâàöèý â ñïðòá óñòàìè ñïðòñïáíá.URL



1. Ñàìàý ñèèüíáéøàý ïðèâàöèý íà ñïðò.URL



1. Ô,áíð Áìæüýíáíéî.Ìðèâàöèý íà ñïðò è óñïáõ æèý æèçíè.URL



1. Óíðàâéáíèà ïðèâàöèèé. Ñáêðò ïðèâàöèè ìò ÷áìèííá.URL



# Стадии мотивации

1. *Начальная* стадия занятия спортом. В этот период предпринимаются первые попытки включиться в спортивную деятельность.

## Побуждающие мотивы:

- характеризуются диффузностью интересов к физическим упражнениям (подростки начинают обычно заниматься не одним, а несколькими видами спорта);
- имеют непосредственный характер (занятия спортом нравятся, главная движущая сила – любовь к физической культуре);
- связаны с условиями среды, благоприятствующими занятиям данным видом спорта (популярность вида по месту жительства, интерес окружающих людей);
- часто включают в себя элементы долга (обязанность посещать уроки физической культуры, секции).



# Стадии мотивации

2. Стадия *специализации* в избранном виде спорта. На этой стадии мотивами являются:

- развитие интереса к определенному виду спорта;
- стремление развить обнаруженные способности к определенному виду спорта; в) стремление к закреплению успеха:
- расширение специальных знаний, приобретение более высокой степени тренированности (выражается в стремлении к установлению личных рекордов – выполнение третьего разряда, второго, первого и т.д.).

Кроме того, спортивная деятельность становится потребностью (на фоне привыкания к физическим нагрузкам необходимость испытывать их входит в привычку).

# Стадии мотивации

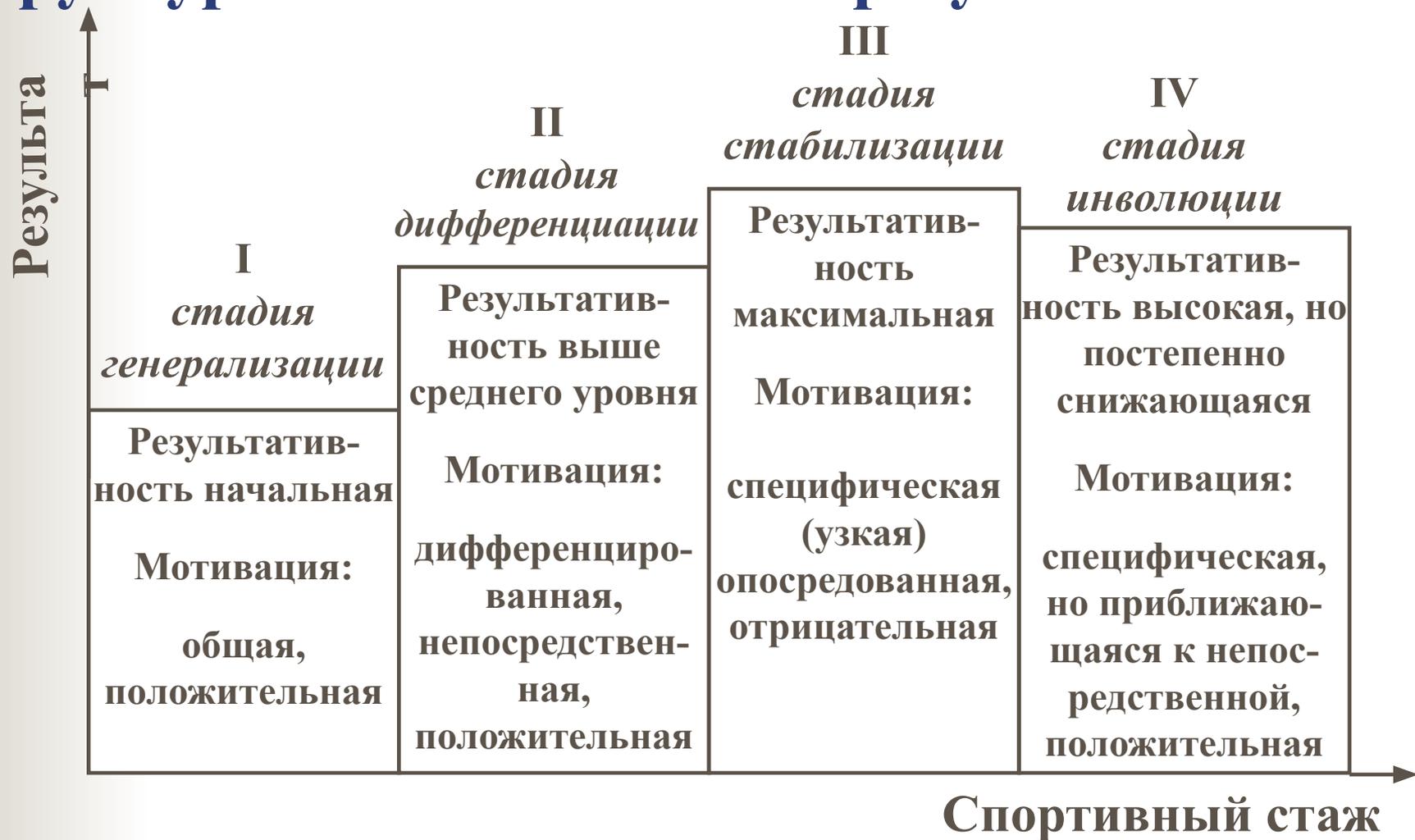
## 3. Стадия спортивного мастерства.

Основные мотивы выражаются в стремлении:

- поддержать свое спортивное мастерство на высоком уровне и добиться еще больших успехов;
- служить своими спортивными достижениями Родине;
- содействовать развитию данного вида спорта, потребности передать свой опыт молодым спортсменам.



# Схема стадий развития мотивационной структуры по отношению к результативности





2. Íðèääöëý è äèääíñðèèà. Âèääí. À.È.Áèüèèí.URL



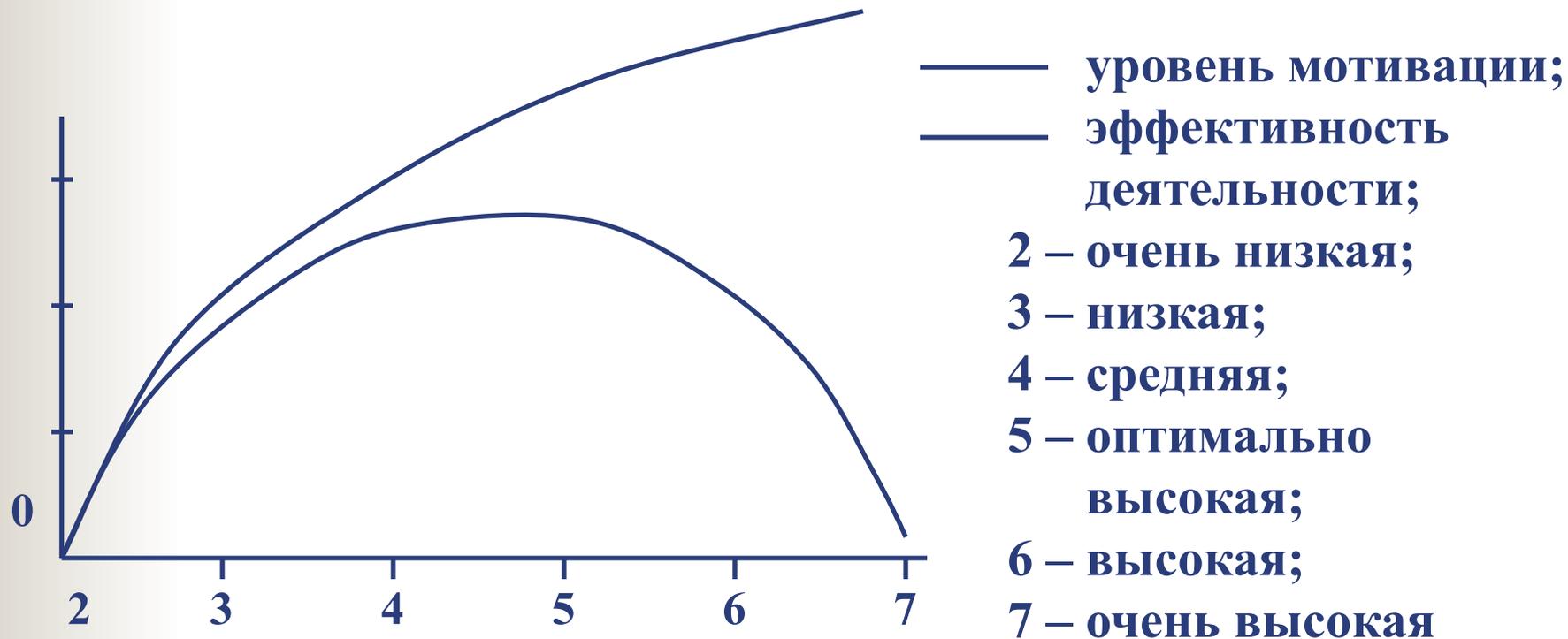
2. Óòđí Đíññèè. Äèääíñðèèà ó ñíðò.ĩñèðíëíãà..URL

The header features a collage of nature-themed images: a white star-shaped flower on the left, a bird in flight in the center, and blue rocks with yellow grass on the right.

# **Проблема мотивации в спорте**

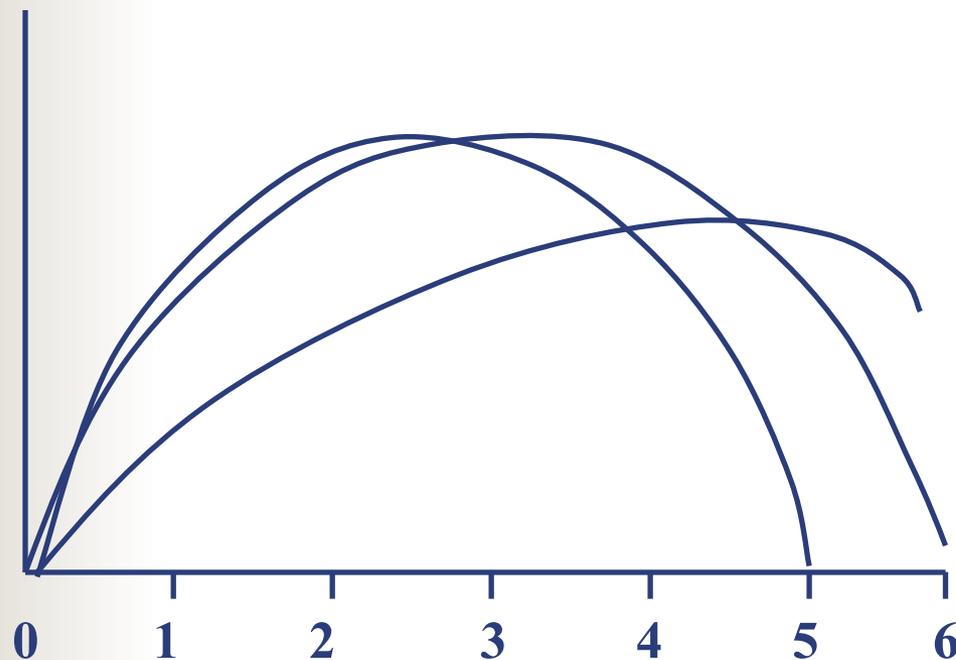
# Первый закон Йеркса-Додсона

**повышение интенсивности мотивации влечет за собой повышение эффективности деятельности, но только лишь до определенного предела**



# Второй закон Йеркса-Додсона

при выполнении сравнительно простого задания можно достигнуть высокой эффективности и высокого уровня мастерства, если уровень мотивации высок



- простое задание;
- задание средней сложности;
- очень сложное задание;

**Эффективность:**

- 1 – очень низкая;
- 2 – низкая;
- 3 – средняя;
- 4 – довольно высокая;
- 5 – высокая;
- 6 – очень высокая



# Мотивы ухода из спорта взрослых спортсменов (по Н.Л.Ильиной )

## у мужчин –

- ❖ финансовые затруднения и невозможность их преодоления при активных занятиях спортом (у 67%)

## у женщин –

- ❖ вступление в брак, рождение ребенка (у 60%)

# Динамика духовных и материальных потребностей разного возраста (по Р.А.Пилюяну) *(на примере борцов)*





# Значимость мотивов для спортсменов разного пола

для девушек более значимы мотивы :

❖ СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ

(стремление к тренировкам и соревнованиям ввиду их высокой эмоциональности, неформальности общения, социальной и эмоциональной раскованности)

❖ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО УДОВОЛЬСТВИЯ

(мотив, отражающий радость движения и физических усилий)

# Значимость мотивов

## для спортсменов разного пола

### для юношей более значимы мотивы

#### ❖ социально-моральные

(стремление к успеху своей команды, ради которого надо тренироваться, иметь хороший контакт с партнерами, тренером)

#### ❖ социального самоутверждения

(стремления проявить себя, выражающееся в том, что достигаемые успехи рассматриваются и переживаются с позиции личного престижа)





# Классификация спортивных мотивов и их составляющих (по Г.Д.Горбунову)

*По срокам поставленных целей:*

- ✓ далеко отстоящие самого высокого порядка;
- ✓ перспективные (в олимпийском цикле, в году);
- ✓ промежуточные (в сезоне, на конкретных соревнованиях);
- ✓ ближайшие (в течение месяца, недели);
- ✓ рабочие (на занятии, при конкретном задании).



## Классификация спортивных мотивов и их составляющих (по Г.Д.Горбунову)

*По методам формирования и поддержания установки на достижение успеха:*

- ✓ развитие здорового спортивного честолюбия;
- ✓ развитие максималистских установок;
- ✓ афиширование успехов в печати, по радио, телевидению.



# Классификация спортивных мотивов и их составляющих (по Г.Д.Горбунову)

*По видам возможных поощрений:*

- ✓ сборы, соревнования, поездки;
- ✓ грамоты, значки, звания;
- ✓ призы, спортивная форма, питание;
- ✓ улучшение жилищных условий;
- ✓ материальная помощь.



## Классификация спортивных мотивов и их составляющих (по Г.Д.Горбунову)

*По видам совместных мероприятий для развития традиций команды:*

- ✓ контакты, встречи вне тренировок;
- ✓ разучивание и использование песен, речитативов, ритуальных действий;
- ✓ принятие коллективных решений.



# Классификация спортивных мотивов и их составляющих (по Г.Д.Горбунову)

*По способам придания эмоциональности тренировочным занятиям:*

- ✓ спарринг-партнерство;
- ✓ игры;
- ✓ музыка;
- ✓ методическое разнообразие.



## Классификация спортивных мотивов и их составляющих (по Г.Д.Горбунову)

*По особенностям, присущим личности тренера:*

- ✓ ОПТИМИЗМ;
- ✓ ЭНТУЗИАЗМ (фанатизм);
- ✓ умение общаться в быту, в трудных условиях, во время тренировочных соревнований;
- ✓ умение подавать положительный пример;
- ✓ вера в учеников;
- ✓ требовательно-уважительное отношение к спортсменам.

**Средние показатели гемодинамики (движение крови по сосудам) у 39 спортсменов, в мотивации которых преобладает стремление добиться успеха**

Момент измерений, достоверность	Пульс, уд·мин <sup>-1</sup>	Артериальное давление, мм рт. ст.			Систолический объем крови, мл	Минутный объем крови, мл
		систолическое (max)	диастолическое (min)	пульсовое		
Перед тренировкой	63,9	103,3	64,5	38,8	68,7	4389,0
Перед соревнованием	73,5	120,0	72,3	47,7	68,2	5053,3
Норма, в состоянии покоя	70-75	105-120	60-80	40	65-70	4500-5000

**Средние показатели гемодинамики у 38 спортсменов, в мотивации которых преобладает стремление избежать неудачи**

Момент измерений	Пульс, уд·мин <sup>-1</sup>	Артериальное давление, мм рт. ст.			Систолический объем крови, мл	Минутный объем крови, мл
		систолическое	диастолическое	пульсовое		
Перед тренировкой	67,4	104,2	65,5	38,7	68,2	4583,0
Перед соревнованием	88,4	126,2	65,1	61,1	79,3	7160,3
Норма, в состоянии покоя	70-75	105-120	60-80	40	65-70	4500-5000



# **Основы психорегуляции и психогигиены в спортивной деятельности**



# Психорегуляция в спорте

Комплекс мероприятий, направленный на формирование у спортсмена психического состояния, способствующего полной регуляции его потенциальных возможностей. Основой такого состояния служит *оптимальное соотношение рабочей и восстановительной систем организма*. В любой момент с доминирующей функциональной системой, которая обеспечивает ту или иную деятельность человека или поддерживает его состояние, конкурирует другая из представленных систем.



# Методы психорегуляции

*Выделяют 2 группы методов:*

1-гетерорегуляционные - вербальные (беседа, убеждение, приказ, внушение)

2-ауторегуляционные – утомление, избыточное нервно-психическое напряжение.



# Методы саморегуляции

*Саморегуляция* – самостоятельное целенаправленное и организованное изменение психологического состояния человека.

*Методы саморегуляции:*

*1-нервно-мышечная релаксация* – перечень упражнений, состоящих из периодов произвольного сокращения и быстро чередующихся за ним максимального расслабления определенной мышечной группы.

*2-идеомоторная тренировка* – планомерное сознательно повторяемое активное представление и ощущение освоенного спортивного технического навыка. Метод может повысить мышечную выносливость, спортивную работоспособность, регулирует эмоциональное состояние спортсмена перед соревнованием.



# Методы саморегуляции

*3- психорегулирующая тренировка*-регуляция психического состояния - представляет собой вариант аутогенной тренировки, адаптированной к условиям занятия спортом, она адресована людям, хорошо владеющим релаксацией (расслаблением) мышц, практически здоровым, уделяющим внимание развитию координации движений. Ее задача – управление уровнем психического состояния.

*4- психомышечная тренировка* - направлена на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечение сознательного контроля движений. Выделяют 4 ступени периода к расслаблению и от него к активизации: общая перестройка и гармонизация состояния, целенаправленная психологическая регуляция, общее расслабление мышц тела, активизация, обусловленная характером деятельности.



# Методы саморегуляции

*Аутогенная тренировка* впервые была предложена австрийским врачом Шульцем, она определяется последовательным самовнушением чувства тепла и тяжести в конечностях, чувства тепла в области солнечного сплетения, сердца, ощущения приятного прохладного прикосновения ко лбу. Все это способствует расслаблению, снятию нервного напряжения, может решать задачи, связанные с самонастройкой, преодолением неуверенности и страха, концентрация внимания.

*5- метод сенсорной репродукции* - это мысленное представление различных образов, человек мысленно перемещает себя.



# Психогигиена в спорте

Е.Н. Гогунов и Б.И. Мартьянов определяют *психогигиену спорта* как «...область гигиены, разрабатывающая и осуществляющая мероприятия, направленные на сохранение и укрепление психического здоровья спортсменов.

*Главная задача психогигиены спорта* - обеспечение психического здоровья спортсмена, что тесно связано с психологией личности спортсмена, психологией спортивного коллектива, психорегуляцией, психопрофилактикой и психотерапией».

Научно-практические исследования показывают, что психические расстройства в спорте связаны, в основном, со *снижением уровня работоспособности*.



# Методы восстановления психической работоспособности

*В качестве таких методов могут применяться:*

**1. Внушение в состоянии бодрствования.** В простой, ненавязчивой беседе спортсмену объясняются причины его неудач и рекомендуются доступные варианты их оперативного преодоления. Спортсмен должен чувствовать себя активным партнером психолога (тренера), проводящего с ним беседу, а не выступать в роли потребителя.

**2. Гипносуггестия** - формирование у спортсмена (с помощью слов) особого сноподобного состояния, в котором процессы восстановления будут протекать намного эффективнее, чем во сне или в состоянии бодрствования.



# Методы восстановления психической работоспособности

*В качестве таких методов могут применяться:*

## *3. Аппаратурные методы.*

Применение словесных методов в некоторых случаях бывает недостаточно. Следует отметить основные причины:

- ✓ недостаточная внушаемость спортсмена;
- ✓ неумение пользоваться методами психорегуляции;
- ✓ отсутствие условий для проведения сеанса;
- ✓ значительное снижение или, наоборот, повышение нервно-психического напряжения;
- ✓ неверие в эффективность словесных методов воздействия.



# Психофармакологические средства

В целях психопрофилактики и психогигиены в спорте используются различные психофармакологические средства. Целесообразность их использования объясняется тем, что:

- основное действие этих препаратов помогает нормализовать психо-вегетативные реакции;
- они значительно повышают физическую и умственную работоспособности.

Психофармакологические средства должны применяться по назначению врача в случаях необходимости, только в послесоревновательном или тренировочном периоде.



# Психофармакологические средства

*Психофармакологические средства делятся на пять групп:*

- 1) *транквилизаторы* оказывают седативное, успокаивающее действие, снижают психическое напряжение, страх и тревогу, т.д.
- 2) *антидепрессанты* (две разновидности): одни успокаивают и повышают настроение, другие стимулируют психическую активность;
- 3) *психостимуляторы* оказывают тонизирующее действие и стимулируют мотивацию достижений;
- 4) *ноотропы* улучшают деятельность высших психических функций, оптимизируют умственную деятельность и повышение адаптации к длительным физическим нагрузкам;
- 5) *адаптогены* используются в народной медицине. Выделяют две группы адаптогенов: а) преобладают экономизирующие свойства (препараты женьшеня, элеутерококка, золотого корня и др.); б) выражены стимулирующие свойства (препараты китайского лимонника левзеи и др.).