

УДК 159.9:796.01

Юй Фэнцюань,

Университет Наньтун, Китай, провинция Цзянсу,

e-mail: 904823607@qq.com

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: в статье представлены факторы, влияющие на психомоторное развитие человека, становление его социально значимых личностных качеств и свойств характера на занятиях физической культурой и спортом. Данная статья раскрывает спорт, как социокультурное и педагогическое средство физического воспитания личности, развивает в человеке физические, творческие и ментальные способности, совершенствует нравственные и эстетические качества.

Ключевые слова: влияние спорта, развитие социально значимых личностных качеств, уверенность в себе, свойства характера, исследования ученых, эмоциональная устойчивость, высокий самоконтроль, агрессивность в спорте, адаптация спортсменов после завершения спортивной карьеры.

Yu Fengquan,

Nantong university, China, Jiangsu Province.

e-mail: 904823607@qq.com

THE IMPACT OF SPORTS ON DEVELOPMENT PERSONAL QUALITIES OF ATHLETES

Abstract: the article presents the factors affecting psychomotor development of a person, formation of socially significant personal qualities and properties of nature at the lessons of physical culture and sports. This article reveals the sport as sociocultural and pedagogical means of physical education of personality, develops physical, creative and mental abilities, improving the moral and aesthetic quality.

Key word: the influence of sport, development of socially significant personal qualities, self-confidence, character traits, research scientists, emotional stability, high self-control, aggression in sport, adaptation of athletes after sports career.

Доказано, что участие в регулярных тренировках и соревнованиях способствует воспитанию у занимающихся ценных морально-волевых качеств - это выносливость, терпение, целеустремленность, упорство, мужественность и др.

Вместе с тем спорт несёт и противоречия, так способствуя физическому и психическому развитию человека, некоторые виды спортивных спорта требуют проявления агрессии, физического насилия над соперником - это единоборства, регби, американский футбол, и др. Но, несмотря на это, изучение личности спортсменов привлекает пристальное внимание ученых уже более ста лет, и исследования в этом направлении продолжают. Принято считать, что спорт положительно влияет на формирование и развитие личности занимающихся. В специальной литературе имеется большое количество публикаций по данной проблеме (Пуни, А.Ц., 1980; Румянцева В.И., 1983; Родионов А.В., 1983; Волков И.П., 2005; Горбунов Г.Д., 2007 и др. [1]).

Так, вопросы, связанные с изучением степени выраженности отдельных черт личности у спортсменов различных специализаций, являются предметом изучения многих специалистов и по-прежнему остаются актуальными. Изучение специальной литературы по данной проблеме свидетельствует, что существует большое разнообразие точек зрения и подходов к объединению видов спорта в группы по различным и сходным признакам. Эти исследования доказывают, что разные виды спорта предъявляют и разные, специфичные для каждого вида, требования к двигательной деятельности спортсменов, к их физическим и психическим качествам личности.

Поскольку тренировочный процесс следует понимать не только как средство достижения спортивных результатов, но и как процесс воспитания и формирования личности спортсмена, то в связи с этим

необходимо учитывать влияние конкретного вида спорта на преимущественное развитие в спортсменах их психомоторных и индивидуальных характерологических качеств личности. Начиная с конца XX века в современных условиях расширения масштабов и роста числа международных спортивных соревнований, проведения чемпионатов континентов, первенств мира по видам спорта, Олимпийских игр возникает потребность в изучении проблем формирования сознания и состояний готовности спортсменов к соревнованиям с учётом принадлежности спортсмена к определённой культуре, народу, нации (Пуни, А.Ц., 1984; Ильин Е.П., 1987; Стамбулова, Н.Б., 1999; Хан Э., Кретти Б., 2005 1, 2]). Именно международный спорт способствует унификации спортивно-важных личностных качеств успешных спортсменов.

В публикациях известного американского спортивного психолога Б.Кретти отмечается, что у высококвалифицированных спортсменов наиболее часто встречаются такие личностные качества, как высокий уровень агрессивности, высокий уровень мотивации достижения, экстраверсия, твердость характера. Автор подчеркивает, что во многих видах спорта, особенно в тех, где допускается непосредственный физический контакт соревнующихся спортсменов, ныне необходимы различные формы контролируемой физической агрессивности (Кретти Б, 2005 [2]).

Важнейшая личностная черта для спортсменов, по мнению специалистов – это *твердость характера*. Таким людям свойственны эмоциональная стабильность и социально-психологическая зрелость, независимость в мыслях и действиях, высокая самооценка, твердость и критичность в оценке собственных качеств и возможностей, адекватная оценка своих соперников, способность владеть своими чувствами, не показывать тревоги в различных ситуациях. Отсюда ученые делают вывод,

что те спортсмены, которые способны переносить напряженную тренировочную работу и тяжелые психические и физические нагрузки спортивного соревнования обладают *акцентуированным характером* с доминированием волевой устойчивости и целеустремленности (Романова О.В., 2010 [6]).

Считается, что успешным спортсменам свойственна уверенность в себе. С помощью опросника Кеттела, американские специалисты выявили, что высоким чувством уверенности в себе обладают борцы высокого класса. Они, как правило, самоуверенны и независимы. Имеются также сведения об отдельных выдающихся спортсменах, сумевших с помощью спорта преодолеть своё чувство неполноценности и развить в себе желательные качества спортивного характера. Например, в ряде исследований отмечалось, что атлетической гимнастикой занимаются люди не очень уверенные в себе. В ряде исследований отмечается, что спортсмены высокого класса обладают особо выраженным в их личности стремлением к достижению успеха и получения одобрения окружающих. Однако это качество может проявляться не только в спорте, но и в любой другой публичной деятельности, требующей определенного мастерства, например в актёрской деятельности, И совсем необязательно, что бы успешный спортсмен проявлял себя столь же успешно в какой-либо трудовой деятельности после завершения спортивной карьеры. (Богомолов А., Каракавшьянц К., Козлов Е., 1974; Родионов А.В., 1983; Тарас А.Е., 2005; Курамшин Ю.Ф., 2006; Китаева М.В., 2006; Серова Л.К., 2007; Кузьменко Г.А., 2008; Киселев Г.А., 2009 и др. [2, 3, 5]).

Эмоциональная устойчивость и высокий самоконтроль отличают успешных спортсменов-профессионалов. По мнению Л.К. Серовой у представителей разных видов спорта в чертах характера успешных спортсменов больше общего, чем различного. Не зря бытует понятие о «спортивном характере». Черты спортивного характера присутствуют у

всех выдающихся спортсменов контактных видов спорта. Поэтому данное положение можно распространить на такие спортивные дисциплины, как бокс, борьба, футбол, фехтование и другие. Однако доказано, что вид спорта накладывает свой отпечаток на личность спортсмена, но вместе с этим оказывают своё влияние на проявления спортивного характера пол, возраст и квалификация спортсмена (Романова О.В., 2010; Серова Л.К., 2011[6]).

В исследованиях А.А. Карелина (2002) показаны требования к интеллекту спортсменов-борцов. Автор подчеркивает, что это быстрота простых и сложных реакций переключений и точность антиципирующих реакций; мышечно-двигательное восприятие; уровень развития идеомоторики; уровень развития оперативно-двигательной памяти; уровень развития тактического и оперативного мышления; способность к концентрации внимания; способность к самоконтролю за быстротой временем, усилиями и точностью движений (Карелин, А.А., 2002).

Специалисты, изучавшие особенности личности и деятельности гимнастов (Богомолов А., Каракашьянц К., Козлов Е., 1974; Силин В.И. 1979 и др. [2]) выявили, что гимнасты высокой квалификации – это, прежде всего дисциплинированные и волевые люди. Однако, индивидуальный подход, который характерен для тренерской деятельности в гимнастике, приводит к тому, что тренеры зачастую идеализируют своего ученика и неспособны адекватно оценить его личностные качества. Важно также обратить внимание на формирование таких качеств гимнастов, как общительность, доброжелательность, требовательность к себе, самолюбие, самокритичность, уважение к товарищам, к тренеру и другие.

Прославленный гимнаст Михаил Воронин в своей книге «Первый номер» отмечал, что виды спорта где «соперником» выступают не люди, а предметы, время и пространство, требуют от него эгоцентризма, отстраненности, погруженности в себя, самолюбия, и т.п. В контактных

видах спорта спортсмены помогают друг другу обучаться (приёмы, спарринги, пассы). Эти виды спорта развивают «чувство локтя», взаимопомощь, взаимовыручку, совместное творчество, командное чувство партнера, и др. В бесконтактных видах спорта эти эмпатические взаимоотношения не развиты, но многое здесь зависит от тренера. Главным спортивным учителем, наставником спортсменов в гимнастике всегда является их тренер. И если он полностью и авторитарно контролирует спортсмена, то в команде возникает культ личности тренера, а у его воспитанников развивается чувство «вторичности» себя, подчинённости, чем принижается самостоятельность спортсмена в овладении новым движением, возникает состояние ожидания указаний к действию от «тренера-начальника» и т.п.

И.Г.Станиславская и И.Б.Иванов показали, что психологическую работу по социальной адаптации квалифицированных и профессиональных спортсменов к условиям их постспортивной жизни необходимо начинать ещё на этапе завершения спортивной карьеры, т.е. не дожидаясь, когда сама жизнь жестко поставит эту проблему перед спортсменом. И в этой работе по подготовке спортсменов к постспортивной жизни должны принимать активное участие тренер и спортивный психолог (Станиславская И.Г., Иванов И.Б., 2009) [4]. Беседы тренера со спортсменами на эту тему помогут сформировать в сознании действующего спортсмена картину возможных вариантов его личностной самореализации после завершения спортивной карьеры. В связи с вышесказанным вопросы вхождения вчерашнего спортсмена в реальную трудовую жизнь, его переход к учёбе в вузе или трудовым видами социальной деятельности после завершения спортивной карьеры являются чрезвычайно важными и нуждаются в исследованиях и глубоком научно-педагогическом обосновании.

Резюме. Обобщая исследования специалистов по данному вопросу, можно отметить, что нет единодушного мнения относительно позитивного или негативного влияния конкретного вида спорта на формирование личностных качеств спортсменов, которые могут им помочь в последующей трудовой жизни после завершения спортивной карьеры. В связи с вышесказанным Н.Б. Стамбулова в своих исследованиях подчеркнула, что у многих спортсменов в начальный период их послеспортивной жизни возникают трудно решаемые проблемы с их дальнейшей личностной самореализацией, порождающей внутренний конфликт неудовлетворенности собой в связи с потерей лидерского ореола и отсутствия в их сознании и жизненном опыте ясной перспективы трудовой деятельности [5].

Список литературы

1. Белорусова В.В. Воспитание в спорте.- М.:ФИС, 1974. – 117 с.
2. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д.Горбунов. 3-е изд. испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.
3. Киселёв Ю.Я. Влияние спорта на формирование личности.- М.: Изд. Знание, 1981. – 64 с.
4. Станиславская И.Г., Иванов И.Б. Личные проблемы спортсменов на этапе завершения спортивной карьеры // Вестник БПА, вып. 86, с.72-79.
5. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры. СПб.: Изд. Центр карьеры, 1999. – 386 с.
6. Серова, Л.К. Психология личности спортсмена / Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2007. – 116 с.