

ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

PERSONALITY TRAITS OF HIGH QUALIFICATION SPORTSMEN

Афанасьев Вадим Геннадьевич, магистр физической культуры и спорта, профессиональный консультант по психодиагностике, управляющий партнер компании «НВ-Assistance», Санкт-Петербург

Afanasiev Vadim, magister of sport and physical culture, psychodiagnostics consultant, Managing Partner in «НВ-Assistance», Sankt-Petersburg

Соломин Игорь Леонидович, канд. психол. наук, доцент кафедры прикладной психологии, Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I

Solomin Igor, PhD, associate professor of the applied psychology department of the Petersburg State Transport University

Соломина Лада Юрьевна, канд. психол. наук, доцент, методист высшей квалификационной категории, ГБУ ДО Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Петродворцового района Санкт-Петербурга «Доверие»

Solomina Lada, PhD, Methodist, Center of psychological, educational, medical and social assistance «Confidence», Peterhof, St. Petersburg

Ключевые слова: спортсмены, личность, черты личности, типы акцентуаций личности, психодиагностика

Аннотация. Статья посвящена результатам исследования личности профессиональных спортсменов. Выявлены черты и типы личности спортсменов, представляющих хоккей, велосипедный спорт, греблю на байдарках и каноэ, самбо, биатлон и парусный спорт.

Keywords: athletes, personality, personality traits, types of personality accentuation, psychodiagnostics

Abstract. The article is devoted to the results of the study of the personality of professional athletes. Identified personality traits and types of athletes, representing hockey, cycling, rowing and canoeing, sambo, biathlon and sailing.

Актуальность исследования. Спорт высших достижений предъявляет высокий уровень требований к спортсменам. Успешность деятельности спортсменов высокой квалификации зависит от большого количества факторов: демографических, антропометрических, медицинских и психологических характеристик спортсмена, его здоровья, способностей, личности, мотивации и состояний, вида спорта, спортивного стажа, содержания, режима и условий тренировок и соревнований, навыков саморегуляции, личности тренера и отношений с ним, отношений в команде и др. Учет особенностей личности про-

фессиональных спортсменов мог бы повысить эффективность их психологического отбора, подготовки и оптимизации деятельности.

Цель исследования – выявление психологических особенностей личности спортсменов высокой квалификации, представляющих различные виды спорта.

Организация исследования. Исследование проводилось в июне-августе 2018 г. на тренировочных базах г. Москвы, Московской и Ленинградской области.

Испытуемые. Было обследовано 110 спортсменов высокой квалификации, в том числе, 80 мужчин и 30 женщин. Среди обследованных было 16 самбистов, 29 хоккеистов, 18 гребцов, 24 велосипедиста, 15 биатлонистов и 8 представителей парусного спорта. Среди обследованных хоккеистов и гребцов были представлены только мужчины, среди самбистов, велосипедистов, биатлонистов и парусников представлены как мужчины, так и женщины.

Методы исследования. Для диагностики личности использовался личностный типологический опросник (Анкета самооценки личности), разработанный И.Л.Соломиным [1], позволяющий выявить степень выраженности черт 8 типов акцентуаций личности. Данный опросник был валидизирован по 8-ми клиническим шкалам личностного опросника ММРІ в качестве внешнего критерия, максимально прост в проведении и обработке. Каждая из девяти строчек таблицы в левом столбце содержит одно незаконченное предложение и восемь возможных вариантов его завершения в последующих столбцах. Для каждого предложения необходимо выбрать один, два или три варианта завершения, в наибольшей степени соответствующие представлению респондента о себе, и отметить подходящие клетки таблицы. По каждому столбцу, соответствующему одному из восьми типов акцентуаций личности, подсчитывается количество выбранных вариантов завершения.

Результаты исследования и обсуждение

Профили личности всех обследованных спортсменов (Рис. 1) свидетельствует о следующих особенностях личности.

Наиболее выраженными являются черты педантичного, застревающего, гипертимного и возбудимого типов акцентуаций. Можно предположить, что эти типы личности в наибольшей степени соответствуют требованиям спортивной деятельности. Слабее всего выражены черты демонстративного, замкнутого и чувствительного типов акцентуаций. Вероятно, данные типы личности могут быть противопоказаны требованиям большого спорта. Дистимический тип личности занимает промежуточное положение в отношении пригодности к спорту.

Представители педантичного типа личности стремятся, главным образом, к безопасности, порядку и точности, исполнительны, аккуратны, терпеливы, сдержаны, расчетливы и осторожны, стараются избегать неудач, не любят рисковать. Но, как правило, люди педантичного типа бывают нерешительны, характеризуются повышенным уровнем тревожности, испытывают затруднения в ситуациях реальной или воображаемой угрозы.

Личности застревающего типа акцентуации инертны, склонны к медленному угасанию возбуждения, длительным переживаниям, стремятся к превосходству, ориентированы на конкуренцию, характеризуются упорством, принципиальностью, наличием стойких убеждений, уверены в себе. Но при этом достаточно самолюбивы, упрямы, бывают обидчивыми, мелочными, ревнивыми, не склонны доверять другим, с трудом приспосабливаются к переменам.

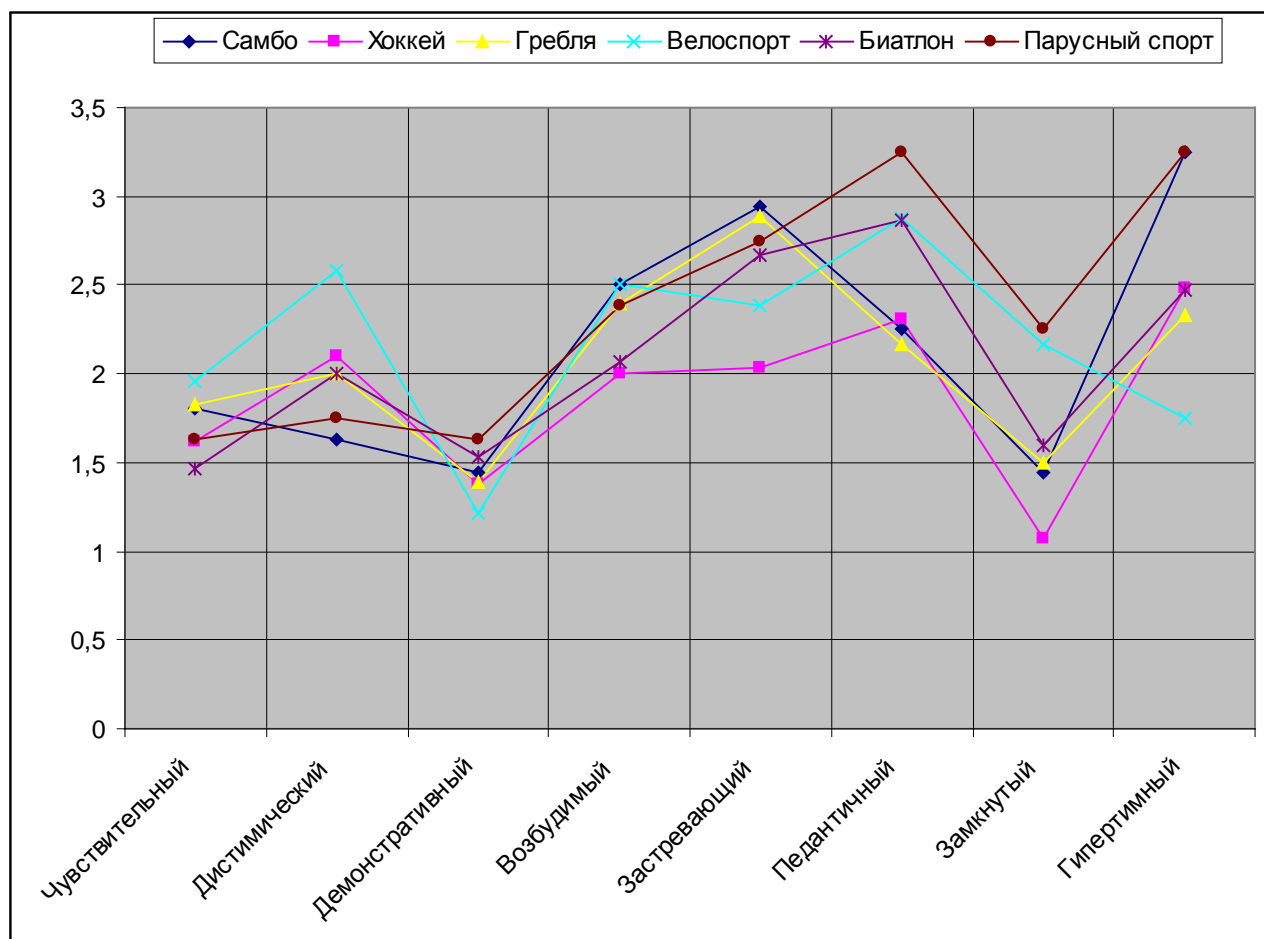


Рисунок 1 — Средние значения показателей личности у представителей различных видов спорта

Представители гипертимного типа акцентуации характеризуются высоким уровнем активности, жизнерадостным настроением, оптимистичным отношением к будущему, склонны к переоценке своих возможностей, стремятся к свободе, новизне, впечатлениям и широкому кругу контактов, непринужденны в общении, легко приспосабливаются к быстро меняющейся обстановке. Однако они плохо переносят скуку, однообразие, регламентацию деятельности и жесткую дисциплину, не всегда доводят начатое до конца, легко отвлекаются, часто бывают беспечны.

Возбудимые личности отличаются высокой силой эмоционального реагирования, быстрым принятием решений, агрессивностью. Однако они стремятся к немедленному удовлетворению потребностей, часто нарушают правила и дисциплину, ведут себя импульсивно, склонны к необдуманным действиям,

бывают нетерпеливыми, несдержанными, с трудом контролируют свое поведение и состояние.

Дистимические личности требовательны к себе, обязательны и ответственны, стараются быть максимально полезны другим, готовы жертвовать собой. Однако в ситуации неудач, утрат или критики они могут терять мотивацию и интерес, склонны к снижению настроению и самооценке, часто себя обвиняют, не удовлетворены собой, уступают другим.

Лица чувствительного типа часто озабочены состоянием своего здоровья, легко утомляются, им не хватает выносливости, они могут быть раздражительными.

Лица замкнутого типа характеризуются необычностью, оригинальным нестандартным мышлением, склонны к фантазиям, их поведение может быть непредсказуемым, они могут испытывать затруднения в понимании окружающих, выражении своих чувств и отношений, знакомстве с новыми людьми, избегают контактов, стремятся к уединению, холодны в общении.

Демонстративные личности стремятся произвести впечатление, быть в центре внимания, их поведение рассчитано на внешний эффект, они могут быть склонны к притворству, бывают капризными, характеризуются нестабильностью настроения.

Представляет интерес, отличаются ли особенности личности спортсменов и спортсменок в изучаемых видах спорта. Данные позволяют утверждать, что единственным показателем личности, по которому женщины демонстрируют более высокое среднее значение, является выраженность педантичного типа личности (M мужчин = 2,38, M женщин = 3,04, $t = 2,21$, $p = 0,029$). Это свидетельствует о том, что спортсменки характеризуются большим стремлением к безопасности, порядку и точности, осторожностью, сдержанностью, исполнительностью, тревожностью, чувствительностью к угрозе, меньшей уверенностью и решительностью.

Степень выраженности черт различных типов личности спортсменов различается в зависимости от вида спорта. Так представители велоспорта характеризуются самыми высокими значениями показателей дистимического типа и самыми низкими показателями гипертимного типа, при достаточно высоких показателях педантичного и замкнутого типов личности. Это означает, что велосипедисты отличаются наиболее высоким уровнем ответственности, исполнительности, серьезности, аккуратности, сдержанности, устойчивости к однообразию и ограничению свободы, предъявляют высокие требования к себе. Однако они могут быть склонны к беспокойству, подавленному настроению, пессимистичным оценкам, чувствительны к угрозе, критике, неудачам.

Представители парусного спорта демонстрируют наиболее высокие показатели педантичного и гипертимного типов личности при достаточно высоких значениях замкнутого типа. Следовательно, спортсмены-парусники характеризуются, с одной стороны, стремлением к безопасности, порядку и точности, с другой стороны, к активной деятельности, разнообразию, новизне, впечатлениям, свободе. При этом они не склонны к широкому кругу общения, их актив-

ность имеет в основном физический и технический характер, а впечатления ограничены сенсорной сферой.

Самбисты отличаются максимально высокими значениями показателя гипертимного типа личности при высоких показателях застревающего типа. Они в наибольшей степени характеризуются повышенным настроением, крайне активны, энергичны, веселы, оптимистичны, ориентированы на свободу и разнообразие впечатлений, поддерживают широкий круг контактов. Кроме того они стремятся к превосходству соперничеству, могут проявлять упорство и настойчивость.

Хоккеисты характеризуются минимальными показателями замкнутого и застревающего типов личности при достаточно высокой выраженности черт гипертимного типа. То есть хоккеистов отличает высокий уровень активности, жизнерадостности, общительности, гибкости поведения, они стремятся к разнообразию и впечатлениям, легко взаимодействуют с другими людьми, приспособляются к переменам, доверчивы и дружелюбны. При этом им может не хватать последовательности и упорства в достижении цели и преодолении препятствий.

Биатлонисты характеризуются доминированием показателей педантичного и застревающего типов личности. Педантичность позволяет биатлонисту быть расчетливым, сдержанным, аккуратным, точным, в то время как черты застревающего типа личности обуславливают высокий уровень настойчивости, стремление к постоянству и превосходству.

Гребцы отличаются максимально высокими показателями застревающего типа личности, что указывает на консервативность, стремление к постоянству, превосходству, конкуренции, высокий уровень упорства.

Выводы и рекомендации

Спортсмены высокой квалификации, занимающиеся разными видами спорта, различаются профилями своей личности. Это может свидетельствовать о том, что в процессе профессиональной подготовки и совершенствования спортивной деятельности происходит, во-первых, отбор спортсменов, обладающих определенными личностными особенностями, во-вторых, формирование определенных особенностей личности.

Для достижения высокого уровня успешности профессиональной спортивной деятельности целесообразно подбирать спортсменов неакцентуированных, характеризующихся максимальной гибкостью и широким поведенческим репертуаром. Также могут быть эффективными в большом спорте представители педантичного, застревающего, гипертимного и возбудимого типов акцентуаций, а при дополнительной эмоциональной поддержке также представители дистимического типа личности.

Индивидуальные особенности личности следует учитывать не только при оценке общей пригодности к профессиональной спортивной деятельности, но и при выборе вида спорта и при оценке соответствия личности конкретному виду спорта.

Литература

1. Соломин И.Л. Современные методы психологической экспресс-диагностики и профессионального консультирования. — СПб.: Речь, 2006. — 210 с. URL: <http://igorsolomin.ru/publications.html>

References:

1. Solomin I.L Modern methods of psychological rapid diagnosis and professional counseling – SPb.: Rech, 2006. – 210 p.