

Секция «Актуальные исследования психологии спорта и здорового образа жизни»

## Основные характеристики личностного потенциала спортсменов

Научный руководитель – Кузовкин Виктор Владимирович

*Харитонова Анна Игоревна*

*Аспирант*

Московский государственный областной университет, Москва, Россия

*E-mail: kharitosh85@mail.ru*

Личностный потенциал спортсменов рассматривается как личностные психологические ресурсы, которые способствуют повысить устойчивость к стрессу. А наличие определенных характеристик у спортсменов помогает им преодолевать психические напряжения и поднять производительность спортивной деятельности.

1. В процессе занятий спортом развиваются и закрепляются общие, типичные для человека черты психического склада личности, а также специализированно развивающиеся качества, с которыми связано достижение успехов в избранном виде спорта [3].

2. Самоактуализация - одна из важных характеристик, наличие которой помогает спортсменам преодолевать психические напряжения и стрессовые ситуации. Спортсмен, достигший самоактуализации, добивается полного использования своих талантов, способностей и потенциала личности в спортивной деятельности.

3. Самооценка - это оценка личности самой себя, включающая вместе со знанием о себе оценку своих способностей, нравственных качеств и поступков. Самооценка у спортсменов возникает под влиянием оценок окружающих и на основе оценки результатов своей деятельности. Самооценка тем выше, чем большего успеха достиг спортсмен, и тем ниже, чем больше его притязание [1].

4. Самоуважение у спортсменов формируется в случае успехов в спорте, в соответствии нравственным убеждениям спортсмена на основе самооценки и нравственных чувств. Если же наблюдается несоответствие поведения спортсмена его нравственным убеждениям и принципам, в его самосознании проявляется самоосуждение, которое может происходить в зависимости от уровня развития эмоционально-волевых качеств в активной или пассивной форме. Активная форма самоосуждения выражается в проявлении волевых усилий, направленных на преодоление аморальных явлений, на самовоспитание. Пассивная форма самоосуждения ограничивается отрицательной самооценкой поведения и соответствующими эмоциональными переживаниями [6].

5. Одна из основных характеристик личностного потенциала спортсменов - жизнестойкость. Выраженность и наличие у спортсменов компонентов жизнестойкости помогает им поддерживать оптимальный уровень работоспособности и активности, а также препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых [2]. Атлеты с высоким уровнем жизнестойкостью более активны в преодолении трудных и стрессовых ситуаций, могут действовать в тяжелых соревновательных условиях и даже в отсутствие гарантий успеха, на свой страх и риск, а соревновательный стресс не сильно влияет на результат их деятельности.

6. На продуктивность и эффективность спортивной деятельности влияет наличие самоэффективности у спортсменов, которое оказывает многостороннее воздействие на процессы мотивации в спорте: выбор и постановка целей, в зависимости от степени их сложности; мотивация спортивной деятельности и такие ее показатели, как уровень усилий и настойчивость в достижении цели. Спортсмены с сильным чувством собственной

эффективности, ставят перед собой сложные цели и прилагают больше усилий для их достижения [5].

7. Оптимизм обеспечивает успешность спортивной деятельности. Наличие данной характеристики помогает спортсменам достигать поставленной цели даже вопреки сложным условиям и противостоять воздействию трудных стрессовых ситуаций. Оптимистичные спортсмены верят в свои силы и убеждены, что задуманное им под силу, их отличает высокая устойчивость к неудачам, а неудача побуждает их к мобилизации всех жизненных ресурсов [4].

8. Личностная автономия служит показателем достижения личностной зрелости спортсменов и их психической устойчивости. Основные компоненты присущие такой личности - это стремление к росту и интеграции личности, проявление характера и способностей, потребность в компетентности и в стремлении чувствовать себя успешным, компетентным деятелем, справляющимся с поставленными задачами в выполняемой деятельности [2].

9. К характеристикам личностного потенциала также относят контроль за действием. В данной модели спортсмен действует в двух основных диспозициях: ориентация на задание и ориентация на результат. Спортсмены, ориентированные на задание, выбирают задачи средней трудности или реальные, а также соперников, с которыми можно состязаться, они не боятся неудачи, и поскольку их восприимчивость основана на собственных результатах, им легче быть уверенными в себе и демонстрировать высокую компетентность, что приводит к более интенсивной работе и к оптимальному результату. А атлеты, ориентированные на результат, подбирают задание, в которых гарантирован успех, или такие, где никто не рассчитывает на их успешное выступление, приложенные усилия к достижению результата может привести к использованию недозволенного поведения [5].

10. Данные характеристики личностного потенциала помогают спортсменам оставаться активными в профессиональной деятельности и сохранять стабильность результатов на фоне изменяющихся условий.

### Источники и литература

- 1) Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения [Текст] / Ю.Я. Киселев. – М.: Советский спорт, 2009 – 276 с.
- 2) Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – 680 с.
- 3) Психология: Учебник для техникумов физ. культуры / под ред. А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 255 с.
- 4) Селигман М. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь / Мартин Селигман; Пер. с англ. – 2-е изд. – М.: Альпина Паблишер, 2015. – 338 с.
- 5) Уэйнберг Р.С., Д. Гоулд. Основы психологии спорта и физической культуры, Киев, 1998 – 336 с.
- 6) Шайхтдинов Р.З. Личность и волевая готовность в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 112 с.