

Для того чтобы женщины-прыгуньи могли выходить на рубеже результатов порядка 1,95–2,05 м, они должны обладать двигательным потенциалом, также соответствующим собственному росту. Показатель технической эффективности вследствие меньшей скорости разбега у прыгуний в настоящее время не превышает 15,0 относительных единиц (таблица 3).

Таблица 3 – Параметры модели прыгуний в высоту

Рост прыгуна	Вес	Двигательный потенциал	Эффективность техники	Относительная сила стопы	Высота прыжка с места	Спортивный результат	Коэффициент
175	52–60	3,50–3,75	15,0	3,0–3,2	0,55–0,59	1,96–2,05	1,12
185	60–62	2,75–3,00	15,0	2,8–3,0	0,50–0,52	1,96–2,05	1,12

В заключение следует отметить: чтобы двигаться вперед, показывать высокие спортивные результаты, побеждать на соревнованиях любого ранга, необходимо серьезно и творчески подходить к отбору молодежи, ставить перед ними высокие цели и пропагандировать достижение высоких результатов в прыжках в высоту.

Для достижения высоких спортивных результатов затрачивается 8–12 лет с момента начала тренировки в избранном виде спорта.

Осуществить достаточно надежный прогноз на столь длительный срок пока не представляется возможным. Поэтому задача, стоящая перед тренером при комплектовании групп прыгунов в высоту, – выявить генетически обусловленные качества. При таком подходе необходимо учитывать антропометрические особенности, уровень развития двигательных качеств, их прирост у юных прыгунов.

1. Легкая атлетика и методика преподавания: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / под ред. О.В. Колодия, Е.М. Лутковского, В.В. Ухова. – М.: ФиС, 1985. – 271 с.
2. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: АСТ Астрель, 2003. – 863 с.
3. Стрижак, А.П. Специальные упражнения прыгуний в высоту / А.П. Стрижак // Легкая атлетика. – 1986. – № 6. – С. 24.

## ЛИЧНОСТЬ СПОРТСМЕНА И ЕЕ ФОРМИРОВАНИЕ В ПРОЦЕССЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

*Мельник Е.В., канд. психол. наук, доцент, Силич Е.В.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

На современном этапе развития спортивной психологии разработка эффективных методов спортивной тренировки невозможна без изучения психологических особенностей спортивной деятельности, с одной стороны, и личности спортсмена, как сложной динамической системы, субъекта этой деятельности – с другой. Знание закономерностей формирования личности спортсмена может служить необходимой основой для совершенствования его тренировочной и соревновательной деятельности, индивидуализации подготовки.

Личность и ее психические свойства являются одновременно и предпосылкой, и результатом практической деятельности, важной движущей силой развития [1–6 и др.]. Психоло-

логические особенности личности спортсмена органически «включаются в структуру его деятельности как внутренние условия и средства», оказывая влияние на результативность в избранном виде двигательной активности [7].

Значимость спортивной деятельности в процессе становления личности спортсмена подчеркивается многочисленными исследованиями, проведенными в этой области (Ю.М. Блудов, 1987; Б.А. Вяткин, 1990; А.Д. Ганюшкин, 1980; Г.Д. Горбунов, 2006; Р.М. Загайнов, 2005; Ю.А. Коломейцев, 2004; В.Л. Маришук, 1996; В.М. Мельников, 1985; В.И. Моросанова, 2006; В.А. Плахтиенко, 1983; А.В. Родионов, 2004; Н.Б. Стамбулова, 1999; Ю.Л. Ханин, 1983; Н.А. Худадов, 1979; О.А. Черникова, 1980; О.М. Чикова, 1993 и др.). Так, Г.Д. Горбунов охарактеризовал спорт как специфическую социальную сферу, выступающую фактором воздействия на личность спортсмена, особенно в период ее формирования, а спорт высших достижений как наилучшую модель для реализации стремления человека к самосовершенствованию и самоутверждению [8].

Основатель отечественной психологии спорта А.Ц. Пуни выделял проблему личности как одну из фундаментальных в спортивной психологической науке. Он рассматривал спортсмена с позиции личностно-деятельностного подхода как «человека действующего, понимающего, мыслящего, творящего, обучающегося, переживающего, преобразующего действительность и самого себя», считая недопустимым рассмотрение особенностей спортивной деятельности независимо от особенностей личности спортсмена как субъекта этой деятельности. Большое внимание уделял специализированному развитию черт психического склада личности спортсменов в каждом виде спорта и специализации [9].

При изучении проблемы психологической подготовки спортсменов, несмотря на большое разнообразие существующих точек зрения на ее рассмотрение, основной акцент сделан на педагогический процесс, его содержание, отдельные стороны в зависимости от предмета исследования и позиций ученых. Однако при обращении к анализу педагогического процесса исследования сужаются до изучения состояния готовности спортсмена, его компонентов. Под подготовкой спортсмена понимается «многосторонний процесс использования всей совокупности факторов (средств, методов, условий), позволяющих обеспечить необходимую степень его готовности к спортивному достижению» [10].

Психологическая подготовка может рассматриваться как один из видов формирования личности, наряду с воспитанием, обучением, упражнением и тренировкой, адресуемых К.К. Платоновым к определенной подструктуре личности. Она предусматривает «активизацию всей системы способностей к определенному виду труда... формирование не отдельных свойств личности самих по себе, а укрепление взаимосвязи всех свойств, необходимых для определенной деятельности, и формирование умения пользоваться ими именно в данной деятельности» [3].

Определение путей формирования личности в процессе психологической подготовки возможно при обращении к категории деятельности. Деятельностный подход позволяет охарактеризовать психологическую подготовку как сложное, многомерное и многоуровневое, динамически развивающееся явление, важную движущую силу развития личности. «Любое внешнее действие опосредуется процессами, протекающими внутри субъекта, а внутренний процесс так или иначе проявляется вовне; вместе с тем под влиянием внешнего изменяется и внутреннее; ...изучая внешнюю сторону деятельности можно раскрыть внутреннюю сторону, а точнее, понять реальную роль психики в деятельности» [6]. Это указывает на необходимость учитывать внешнюю и внутреннюю стороны деятельности, которые неразрывно связаны. Так, внутренний аспект психологической подготовки субъективно проявляется в многоуровневой системе общих и специальных свойств личности, обеспечивающих гармоничное развитие спортсмена и реализацию его потенциальных возможностей.

Существует множество экспериментальных данных о зависимости показателей успешности деятельности от особенностей личности. В их основе лежат различные теории лич-

ности, построение которых зависит от анализа ее структуры, количественного и качественного описания, а также исследования взаимодействия структурных компонентов личности в процессе деятельности. В качестве существенной тенденции в исследованиях личности выступает обоснование системного подхода, в соответствии с которым личность понимается не как совокупность отдельных свойств, а ее деятельность не только как совокупность отдельных действий и операций, а как целостное образование, включающее в себя множество характеристик и элементов, объединенных определенными связями. По мнению В.М. Мельникова, Л.Т. Ямпольского, личность определяется «не только из элементов (свойств, состояний, процессов и т.п.), но и из отношений между ними. Эти отношения связывают элементы в единое целое, определяют структуру личности и законы ее функционирования» [11].

Развернутые структурные представления о личности содержатся в концепции Б.Г. Ананьева. Выделяя в качестве компонентов личности психические процессы, состояния и свойства, он дополняет этот ряд психических явлений сенсорными и мнемическими функциями, мотивацией поведения, в которую входят потребности и установки. Эти пять иерархически связанных подструктур составляют интраиндивидуальную структуру, а интериндивидуальная структура – это то социальное целое, к которому принадлежит личность с ее общественными связями и взаимоотношениями в деятельности. По мнению Б.Г. Ананьева, структура личности должна строиться с учетом субординационного и координационного принципов [12].

Также встречаются психологические концепции личности, созданные с учетом специфики спортивной деятельности (Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, 1987; В.Л. Марищук, 1996; В.Э. Мильман, 1983; В.М. Мельников, Л.Т. Ямпольский, 1985 и др.), которые имеют практическую направленность и разработанный на этой основе диагностический инструментарий, в связи с необходимостью повышения эффективности и надежности деятельности спортсмена. Так, В.Э. Мильман, рассматривая личностные факторы регуляции спортивной деятельности, опираясь на «многослойную» иерархическую структуру личности спортсмена, в которой выделяются общие и специальные свойства личности [7].

Вопрос о структуре личности требует рассмотрения психологического содержания элементов ее анализа. В психологической литературе, при изучении личности, рассматриваются различные понятия: индивидуально-психологические особенности, личностные свойства, особенности личности или личностные особенности, черты личности, личностные качества и характеристики, однако не все из них четко определены и разграничиваются исследователями при описании личности.

Большая заслуга в разработке этой проблемы принадлежит К.К. Платонову, который, рассматривая личность в качестве «феномена», определил, что «свойство – это наиболее широкое понятие, отражающее нечто присущее личности, его частичное сходство или различие с другими; особенность – это такое свойство, которое отличает данную личность или данный ее тип от других» [3].

В понятие «индивидуально-психологические особенности» включают целый комплекс свойств, в числе которых свойства нервной системы и темперамента. Под психическими свойствами личности В.С. Мерлин понимал такие свойства, которые «характеризуют человека как субъекта общественно-трудовой деятельности, поэтому и проявляются они преимущественно в таких действиях и поступках, которые имеют общественное значение» [13]. Взаимная связь и организация «конечных элементов» – психических свойств, образует целостную систему личности.

В качестве элемента анализа в факторных моделях личности чаще всего выступают понятия «черта личности, качество личности, личностная особенность» [11]. Они описываются как «система наиболее существенных свойств, дающая личности определенность... Каждое качество можно рассматривать как сложное свойство, но не всякое свойство можно назвать качеством» [3].

Значимым фактором достижения высоких спортивных результатов является создание оптимальных условий для взаимовлияния всех уровней интегральной индивидуальности (Б.Г. Ананьев, 1969; Б.А. Вяткин, 1999; В.С. Мерлин, 1995 и др.), что позволяет обеспечить полноценную реализацию личности спортсмена. Для представителей различных видов спорта характерны определенные сочетания психических свойств, которые играют большую роль в обеспечении психологической подготовки спортсмена (С.М. Гордон, Л.Т. Ямпольский, 1981; Л.Н. Данилина, В.А. Плахтиенко, 1980; М.В. Ермолаев, Н.А. Худадов, 1983; А.В. Родионов, 2004; Н.Б. Стамбулова, 1999 и др.).

Как в отечественной, так и зарубежной спортивной психологии изучение проблемы личности привлекало и продолжает привлекать внимание многих специалистов [14, 15]. Актуальность этой проблемы может быть подкреплена научными трудами ученых, показавших, что важное место в познании закономерностей подготовки спортсмена занимает изучение его личности.

Резюмируя сказанное, можно отметить следующие тенденции в развитии спортивной психологии в области изучения личности:

1. Важнейшим направлением в системе многолетней подготовки спортсменов является формирование личности, что будет способствовать реализации накопленного потенциала спортсмена в соревновательной деятельности.

2. Анализ психологических проблем, возникающих у юных спортсменов, позволит найти пути их решения, что позволит сформировать гармоничную, психологически здоровую личность.

3. Рассмотрение личности спортсмена как сложной динамической системы необходимо в связи с изучением психологических основ надежности и успешности деятельности, предусматривает проведение комплексных исследований не только ее структуры, но и динамики развития.

1. Анцыферова, Л.И. Принцип связи психики и деятельности и методология психологии / Л.И. Анцыферова // Методологические и теоретические проблемы психологии. – М.: Наука, 1969. – С. 57–117.

2. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.

3. Платонов, К.К. Система психологии и теория отражения / К.К. Платонов. – М.: Наука, 1982. – 309 с.

4. Рейнвальд, Н.И. Психология личности: моногр. / Н.И. Рейнвальд. – М.: Изд-во ун-та дружбы народов, 1987. – 200 с.

5. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии: в 2 т. / С.Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1989.

6. Ломов, Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б.Ф. Ломов. – М.: Наука, 1984. – 444 с.

7. Стресс и тревога в спорте: сб. науч. ст. / сост. Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 287 с.

8. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 296 с.

9. Пуни, А.Ц. Очерки психологии спорта / А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 307 с.

10. Теория и методика физической культуры: словарь-справ. / сост. А.Л. Смотрицкий. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: РИВШ, 2006. – 178 с.

11. Мельников, В.М. Введение в экспериментальную психологию личности: учеб. пособие / В.М. Мельников, Л.Т. Ямпольский. – М.: Просвещение, 1985. – 319 с.

12. Ананьев, Б.Г. О проблемах современного человекознания / Б.Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.

13. Мерлин, В.С. Психология индивидуальности / В.С. Мерлин. – М.; Воронеж: НПО «Модек», 1995. – 356 с.

14. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 384 с.

15. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов: хрестоматия / сост. и общ. ред. И.П. Волкова, Н.С. Цикуновой. – М.: Советский спорт, 2005. – 286 с.