

**Апросимов Василий Анатольевич**спортивный психолог Школы высшего  
спортивного мастерства, г. Якутск**Находкин Василий Васильевич**кандидат педагогических наук, заведующий  
кафедрой возрастной и педагогической психологии  
Северо-Восточного федерального университета  
им. М.К. Аммосова**Прокопьев Виктор Евгеньевич**спортивный психолог Школы высшего  
спортивного мастерства, г. Якутск**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ  
ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ  
СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА****Аннотация:**

Актуальность данного исследования определяется тем, что на данный момент в системе психологической подготовки спортсменов уделяется недостаточно внимания составлению модели личности успешного атлета. В действительности в практической деятельности спортивного психолога систематизация и оптимизация работы имеют большое значение. В зависимости от вида спорта, квалификации спортсмена, стажа занятий спортом психологу необходимо подбирать соответствующие инструментарий и подход к своей профессиональной деятельности. На основе достоверных данных о личностных особенностях спортсменов и их трудностях в психологической подготовке спортивный психолог имеет возможность лучше планировать и анализировать работу. Также указанная информация может быть использована в целях мониторинга эффективности деятельности психолога и оценки количественных и качественных показателей его деятельности. Цель статьи заключается в попытке выявить главные сложности в психологической подготовке атлетов для последующей оптимизации их психологического сопровождения. Ведущим методом изучения стало сплошное групповое анкетирование. Также применяли анализ и сравнение. Итоги исследования подтверждают многие предыдущие публикации, позволяющие сделать вывод, что основные проблемы в психологической подготовке спортсменов имеют широкую гамму и взаимосвязь с квалификацией атлета. Заслуженные мастера спорта, мастера спорта международного класса и мастера спорта в отличие от кандидатов в мастера спорта и разрядников больше концентрируют внимание на осмыслении собственных действий. Результаты также согласуются с предположением, что трудности спортивной психологической подготовки обладают определенной спецификой и зависят не только от вида спорта, но и от квалификации атлета. Теоретическая и практическая значимость статьи обусловлена системной направленностью работы и ориентированностью на улучшение практического психологического сопровождения спортсменов.

**Ключевые слова:**

личность спортсмена, психологическое сопровождение, систематизация работы спортивного психолога, саморегуляция, воля, стрессоустойчивость.

**Aprosimov Vasily Anatolyevich**Sports Psychologist,  
School of Advanced Sports Skills, Yakutsk**Nakhodkin Vasily Vasilyevich**PhD in Education Science,  
Head of the Developmental  
and Educational Psychology,  
North-Eastern Federal University**Prokopyev Viktor Evgenyevich**Sports Psychologist,  
School of Advanced Sports Skills, Yakutsk**A COMPARATIVE ANALYSIS OF  
PERSONAL CHARACTERISTICS OF  
ELITE ATHLETES****Summary:**

The relevance of this study is determined by the fact that the identity pattern for the successful athlete is currently neglected in the system of psychological training of athletes. In fact, the arrangement and optimization of sports psychologist activities are of great importance. Depending on the kind of sports, the skills of the athlete, and sports experience, the psychologists choose the appropriate tools and approach to their professional activities. Based on the reliable data on personal characteristics of athletes and their main challenges in psychological training, a sports psychologist has an opportunity to better plan and analyze their achievements. Besides, this information can be used to monitor the effectiveness of the sports psychologist activities and provide the quantitative and qualitative assessment of his activities. The purpose of the study is to identify the main difficulties in the psychological training of athletes for further optimization of their psychological support. The research is based on total group survey, analysis, and comparison. The research results confirm many previous studies and indicate that there is a wide range of difficulties in the psychological training of athletes, and they depend on the level of athlete's proficiency. Honored Masters of Sports, World-Class Athletes, and Masters of Sports increasingly focus on understanding their actions in contrast to the Candidates for Master of Sports and competitive athletes. Besides, it is assumed that the difficulties in the psychological training of athletes are different and depend not only on sports but also on the athlete's proficiency. The theoretical and practical significance of the research is due to the system-based activities and focus on improving practical psychological support for athletes.

**Keywords:**

identity of the athlete, psychological support, arrangement of sports psychologist activities, self-regulation, willpower, stress resistance.

**Введение.** В современном спорте наблюдается жесткое конкурентное противоборство между профессиональными атлетами, цель которого – добиться высоких спортивных результатов, заслужить признание у болельщиков, повысить не только личный авторитет, но и престиж региона, а на высшем уровне – страны [1]. Спортивные достижения обеспечивают дальнейшее совершенствование самой спортивной деятельности, указывают на новые пути развития личности спортсмена. Значимые результаты в большом спорте возможны только благодаря регулярной тренировочной работе с максимальным физическим и психическим напряжением, большим объемом и существенной интенсивностью общих и специальных упражнений [2]. Участие в соревнованиях накладывает большую ответственность на атлета: высокая «стоимость» каждой ошибки, любого неудачного старта становится фактором, предъявляющим строгие требования к его психике. Это усугубляется и тем, что на международных стартах спортсмен защищает авторитет государства, выполняет ответственную миссию его представителя. В этом заключается основная специфика спорта высших достижений.

Мотивация в спорте высших достижений связана с психологическим напряжением. Оно обусловлено несоответствием основных требований деятельности возможностям атлета и направлено на устранение этого несоответствия [3]. Современный большой спорт является моделью общества, и многие закономерности его существования копируют конструкты функционирования социума. Знание некоторых его механизмов способствует совершенствованию системы подготовки спортсменов [4].

**Обзор отечественной и зарубежной литературы.** Сегодня теме исследования личности спортсмена уделяется много внимания как в отечественной [5], так и в зарубежной [6] литературе. Подчеркивается важность таких составляющих личности, как воля [7], мотивация и саморегуляция [8]. Также выделяется роль характеристик личности в спорте [9]. Вместе с тем комплексная оценка личностных качеств атлета освещена недостаточно, но показано, что она важна на всем протяжении карьеры спортсмена [10].

В исследованиях показано, что атлеты циклических и игровых видов спорта имеют как общие, так и специфические свойства личности. Общими для данных видов характеристиками, улучшающими результативность спортсменов, являются оптимальная мотивация достижения, выраженные адаптивные способности, необходимые волевые качества: интернальный локус контроля, высокая организованность, целеустремленность и настойчивость. Специфические личностные качества определяют успешность адаптации атлетов к соревнованиям в определенном виде спорта, зависят от специфики спортивной специализации. В циклических видах спорта наиболее важным свойством, отвечающим за приспособляемость к внешним условиям, выступает эмоциональная устойчивость, или низкая личностная тревожность [11].

При рассмотрении личности спортсмена важен также комплексный подход. Среди существующих методик интересен принцип моделирования структуры личности. В данной модели личность представлена состоящей из шести структурных компонентов: поведенческого, мотивационного, интеллектуального, эмоционально-волевого, коммуникативного, гендерного [12]. Наряду с этим заслуживает внимания модульная модель личности, которая подразумевает произвольность и осмысленность атлета как биологического индивида. Полноценная модульная модель, отражающая пик профессионально-спортивного развития, включает набор модулей: человек как биологический индивид, душа, сознание, воля, ответственность, амбиции, жизнестойкость, активность, точность поведения и результативность [13].

Сбор данных о личностных особенностях спортсменов является необходимым начальным этапом деятельности по коррекции свойств личности. В этом направлении есть работы как по поиску средств и методов совершенствования личностных качеств атлета [14], так и по учету иных факторов, воздействующих на него [15]. Эффективный анализ характеристик спортсмена и последующая коррекция требуют учета аспектов философии личности в спорте [16].

Обзор исследований, касающихся особенностей философии индивидуальности в спорте, личности спортсмена в общем и моделей характеристик личности, видов коррекции в частности, позволяет учесть всю полноту и глубину проблемы. В связи с этим мы предприняли попытку изучить субъективную оценку спортсменами личностных характеристик, необходимых для успешной деятельности. Для разработки опросника мы руководствовались данными литературных источников о личностных качествах атлета, где обозначены такие факторы, как мотивация на победу, умение концентрироваться, волевая подготовка, саморегуляция, стрессоустойчивость, умение анализировать победы и поражения [17].

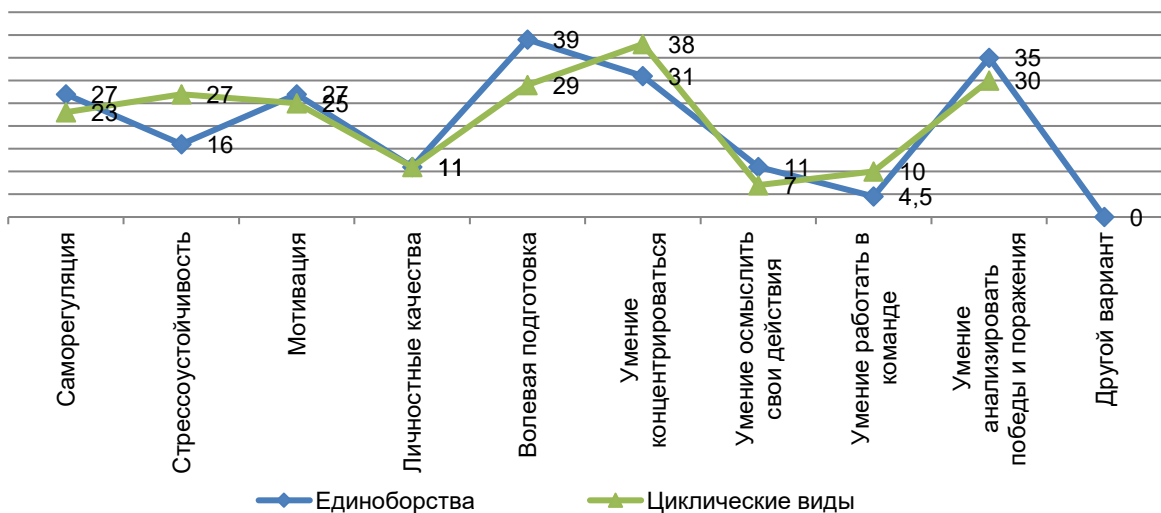
**Материалы и методы.** Результаты исследования опираются на эмпирические данные анонимного добровольного анкетирования атлетов школы высшего спортивного мастерства. В опросе приняли участие 162 респондента. Из них 89 – атлеты ациклических видов спорта, в том числе 58 разрядников и кандидатов в мастера спорта (КМС), 31 мастер спорта (МС), мастер спорта международного класса (МСМК) и заслуженный мастер спорта (ЗМС). Из циклических видов спорта – 73 атлета, из них 60 имеют I разряд и разряд кандидата в мастера спорта, 13 – звания мастеров спорта, мастеров спорта международного класса и заслуженных мастеров спорта.

В исследовании использованы опросники для выявления психических состояний перед стартом, основных трудностей в психологической подготовке, а также экспресс-анкета спортсмена. Респондентам был представлен список некоторых структурных компонентов личности атлета, состоящий из определенных качеств и умений. Им следовало отметить те, которых они хотели бы добиться или улучшить. Перечень совпадал с описанием качеств личности, необходимых навыков и знаний результативного спортсмена.

Исследовательский вопрос определял цель работы: зависят ли ответы спортсменов от их квалификации и вида спорта; если да, то какова зависимость качеств личности и умений от квалификации и вида спорта; какие личностные качества и навыки сопутствуют более успешным спортсменам, а какие – менее успешным? Во всех случаях устанавливали среднее значение по каждому показателю и рассматривали отклонения (направленность и величину).

**Результаты исследования.** Выявлены статистически значимые расхождения в полученных сведениях у спортсменов с разной квалификацией и из разных видов спорта. Данные отсортированы по убыванию среднего значения.

Проанализируем группу из трех компонентов, оказавшихся на вершине рейтинга (рисунок 1). У единоборцев основная трудность в психологической подготовке выражается в таких компонентах, как волевая подготовка (39 %), умение анализировать победы и поражения (35 %). В циклических видах спорта сложности наблюдаются в умениях концентрироваться (38 %) и анализировать победы и поражения (30 %). Из этого следует, что большинство атлетов как циклических видов спорта, так и единоборств имеют проблемы при анализе своих результатов.



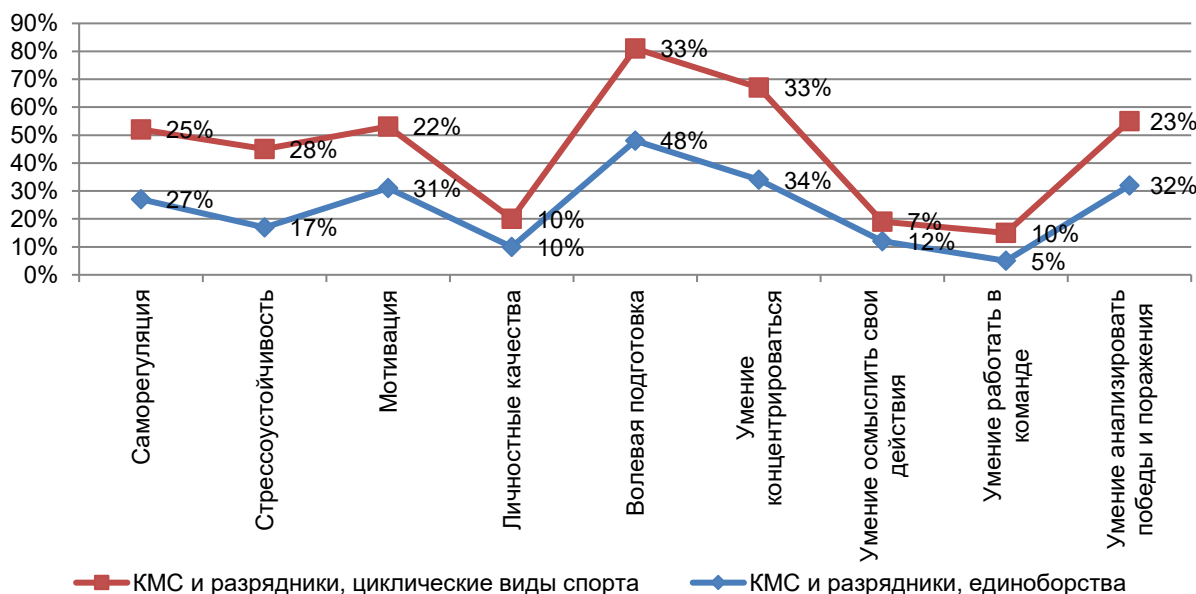
**Рисунок 1 – Основные трудности в психологической подготовке по видам спорта**

Низкий рейтинг среди атлетов как циклических видов спорта, так и единоборств выявлен по четырем составляющим: личностные качества (по 11 %), умение осмыслить свои действия (7, 11 %), умение работать в команде (4, 10 %), другой вариант. Выбор низкорейтинговых компонентов одинаков у представителей обоих видов спортивной деятельности.

В некоторых элементах обнаружены расхождения. В частности, в единоборствах только 16 % респондентов выбрало стрессоустойчивость. Вместе с тем в циклических видах уже 27 % опрошенных указали на важность этого компонента. Обратная тенденция заметна в выборе волевой подготовки: для 39 % единоборцев она имеет значение и только для 29 % представителей циклических видов спорта она существенна. Эти различия свидетельствуют о важности волевой подготовки в системе психологического сопровождения единоборцев в целом и ценности волевой составляющей как качественного свойства личности в частности.

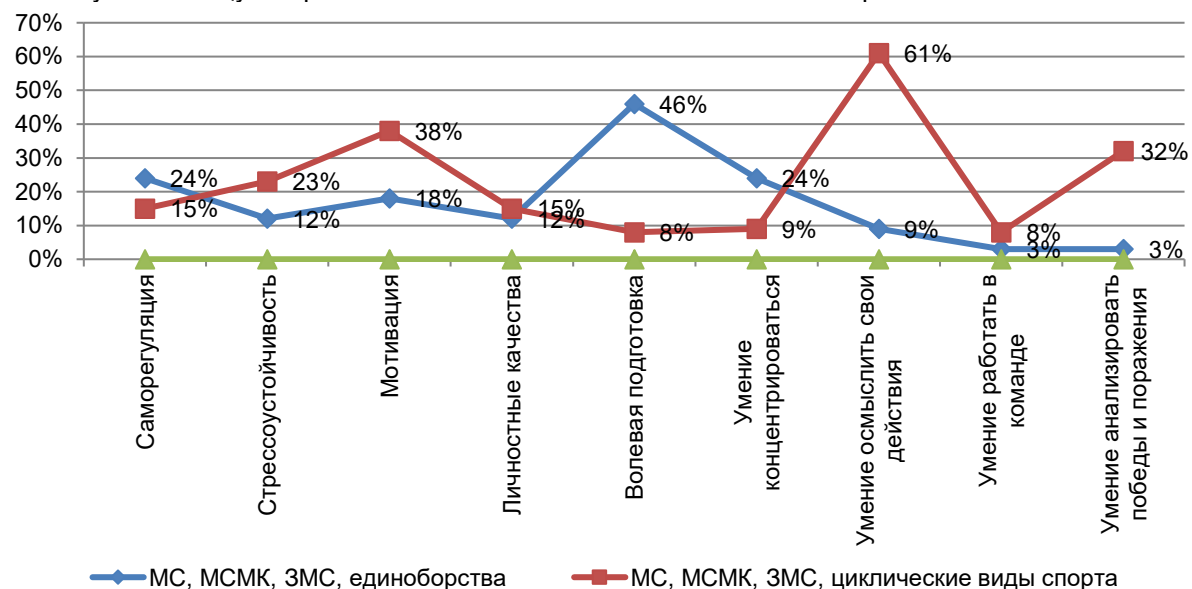
Как показано на рисунке 1, данные по видам спорта хотя и имеют незначительные расхождения, но в основном обладают одинаковым трендом компонентов с высоким и низким рейтингом. Такой результат можно интерпретировать как свойство спортивной деятельности предъявлять сходные требования к личности атлета.

Сравнение рейтингов элементов среди разрядников и кандидатов в мастера спорта показало, что волевою подготовку выбрали большинство спортсменов как циклических видов спорта, так и единоборств (33, 48 %) (рисунок 2). Менее значимы следующие компоненты: личностные качества (22, 31 %), умение осмыслить свои действия (33, 34), умение работать в команде (7, 12 %), другой вариант. Тенденция предпочтений также одинакова и не зависит от вида спорта, что может указывать на несущественную роль этих качеств на начальных этапах подготовки.



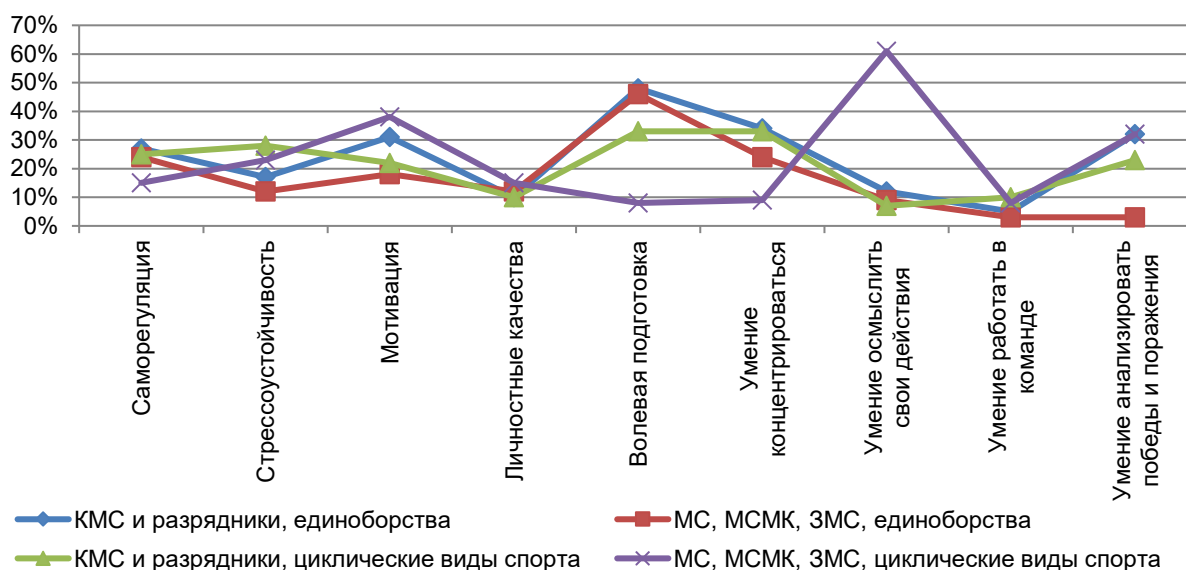
**Рисунок 2 – Различия в выборе у разрядников и КМС – единоборцев и атлетов циклических видов спорта**

Сопоставление рейтингов элементов среди мастеров спорта, мастеров спорта международного класса и заслуженных мастеров спорта показало, что компонент «волевая подготовка» выбрали большое количество спортсменов единоборств (46 %) (рисунок 3). Атлеты циклических видов спорта предпочли мотивацию (38 %) и осмысление своих действий (61 %). Низкий рейтинг у единоборцев выявлен по следующим элементам: стрессоустойчивость (15 %), мотивация (18), личностные качества (12), умение осмыслить свои действия (9) и навык работать в команде (3 %). Низкий рейтинг у представителей циклических видов установлен по составляющим: саморегуляция (15 %), личностные качества (15), волевая подготовка (8), умение концентрироваться (9), умение работать в команде (8 %). Тенденции выбора тех или иных качеств в зависимости от вида спортивной деятельности имеют существенные различия, что может указывать на специфичность и усиливающуюся роль этих компонентов с повышением мастерства.



**Рисунок 3 – Различия у МС, МСМК и ЗМС по видам спорта**

На основании интерпретации результатов по квалификации и видам спортивной деятельности можно сделать вывод, что вне зависимости от квалификации спортсмены выбирают в основном одни и те же личностные качества (рисунок 4). Вместе с тем мастера спорта, мастера спорта международного класса и заслуженные мастера спорта концентрируют внимание на осмыслении действий больше, чем разрядники и кандидаты в мастера спорта.



**Рисунок 4 – Результаты по квалификациям и видам спорта**

На основе анализа рейтинга компонентов можно определить качества личности, необходимые для достижения высокого результата в том или ином виде спорта (таблица 1). Например, в единоборствах важны мотивация, воля, уверенность, концентрация, стрессоустойчивость, способность к самоанализу, самонастройке, саморегуляции. В циклических видах спорта имеют значение уверенность, концентрация внимания, мотивация, способность осмыслить свои действия во время соревнований. Такое качество, как умение работать в команде, не названо существенным ни в единоборствах, ни в циклических видах спорта. Это может быть связано с тем, что охваченные в данной работе виды спорта являются индивидуальными и способность работать в команде не имеет столь решающего значения, как в командных видах.

**Таблица 1 – Компоненты личности, специфичные для вида спорта**

Разрядники и КМС, единоборства	МС, МСМК, ЗМС, единоборства
Мотив достижений Сила воли Уверенность Концентрация Стрессоустойчивость Самоанализ	Самоанализ Настройка Саморегуляция Волевая подготовка Концентрация
Разрядники и КМС, циклические виды спорта	МС, МСМК, ЗМС, циклические виды спорта
Уверенность Концентрация внимания Осмысление своих действий во время соревнований Мотивация	Самоуверенность Концентрация внимания

**Заключение.** Исследование данной проблемы позволило определить основные критерии психологического сопровождения. В ходе анализа результатов опроса выявлены главные психологические качества, недостающие для более успешной самореализации спортсменов:

- разрядникам и КМС ациклических видов спорта – мотива достижений, силы воли, уверенности, техники знаний, мастерства, опыта, борьбы с ленью, силы концентрации, психологии победителя, фокусировки, целеустремленности, стрессоустойчивости, самоанализа, настрой перед боем, боевого духа;

- МС, МСМК, ЗМС ациклических видов спорта – самоанализа, настройки, тактической подготовки, саморегуляции, азарта, волевой подготовки, концентрированности;

- разрядникам и КМС ациклических видов спорта – выносливости, уверенности, концентрации внимания, осмысления своих действий во время соревнований, терпения, дисциплины, преодоления волнения, общения с тренером, мотивации, личного времени, успешного управления всеми навыками;

- МС, МСМК, ЗМС циклических видов спорта – навыка «отключения», или ухода в себя, собранности, уверенности в себе, концентрации внимания, умения регулировать пульс, успокаиваться перед стартом самостоятельно, работоспособности;

- разрядникам и КМС ациклических видов спорта – самоанализа, умения концентрироваться, настраиваться перед соревнованием, психологии победителя, силы воли;
- МС, МСМК, ЗМС ациклических видов спорта – концентрации внимания, умения настраиваться, мотивации «добиваться олимпийских высот», личностных качеств, психологии спортсмена;
- разрядникам и КМС ациклических видов спорта – стабилизации психических состояний, мотивации, концентрации, личной уверенности, способности преодолевать волнение перед стартом, умения бороться с «предсоревновательной дрожью», оптимальных предсоревновательных настроек;
- МС, МСМК, ЗМС циклических видов спорта – предсоревновательной настройки, концентрации внимания.

Таким образом, наше исследование подтвердило предположение, что основные трудности психологической подготовки спортсменов имеют свою специфику и зависят не только от вида спорта, но и от квалификации атлета. Полученные данные могут быть использованы при разработке направления, вида и характера деятельности спортивного психолога в целях повышения качества психологического сопровождения.

### Ссылки:

1. Леднев В.А. Индустрия спорта как арена конкурентной борьбы // Науковедение. 2013. № 6. С. 1–8.
2. Платонов В.Н. Теория адаптации и резервы совершенствования системы подготовки спортсменов. Ч. 1 // Теория и методика спорта высших достижений. 2013. № 3. С. 8–14.
3. Ильинский С.В. Особенности мотивации спортсменов в различных видах спорта // Вестник Самарской гуманитарной академии. 2013. № 1 (13). С. 75–84.
4. Лукьянов А.В., Мазов Н.Ю. Спорт как социально ценностная система // Философия и общество. 2008. № 2. С. 168–184.
5. Психологическое состояние спортсменов перед основными соревнованиями / С.В. Петров, А.Н. Несин, Р.А. Венжега, А.С. Сасик // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2008. № 4. С. 5–10.
6. Tasiemski T., Brewer B.W. Athletic identity, sport participation, and psychological adjustment in people with spinal cord injury // Adapted Physical Activity Quarterly. 2011. No. 28. P. 233–250; Washington G.P. Measuring the levels of athletic identity and identity foreclosure of national association of intercollegiate athletics (naia) student-athletes [Электронный ресурс]. P. 79. URL: [https://uknowledge.uky.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://www.google.ru/&httpsredir=1&article=1049&context=epe\\_etds](https://uknowledge.uky.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://www.google.ru/&httpsredir=1&article=1049&context=epe_etds) (дата обращения: 22.02.2018).
7. Воронкина Л.В. Формирование волевой подготовки спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2014. № 4. С. 88–91.
8. «Champion» behavior in a community obesity reduction program: Feedback from peers / S. Aoun, K. Sainsbur, B. Mullan, S. Shahid // Journal of Health Psychology. 2015. Vol. 22, iss. 2. P. 1–10.
9. Whipple K.R. Athletic identity, identity foreclosure, and career maturity: An investigation of intercollegiate athletes [Электронный ресурс]. Ames, Iowa, 2009. P. 37. URL: <https://lib.dr.iastate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3216&context=etd> (дата обращения: 22.02.2018).
10. Костикова Н.В., Уляева Г.Г. Методическое обеспечение психолого-педагогического сопровождения спортивной карьеры // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2013. № 3. С. 117–121.
11. Кузьмин М.А. Влияние личностных свойств на адаптацию спортсменов к соревновательной деятельности в циклических и игровых видах спорта // Ученые записки. 2012. № 3 (85). С. 107–111.
12. Серова Л.Л. Личностные качества спортсмена // Там же. 2006. № 20. С. 75–78.
13. Снетков В.М. Модульная модель личности как вершины профессионального развития спортсмена // Там же. 2011. № 6 (76). С. 152–155.
14. Подгорная Ю.Н., Карлышев В.М. Психологический профиль личности спортсмена по художественной гимнастике // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 11 (141). С. 288–294; Солов В.Ф., Диденко А.А. Применение спортивного арт-тренинга в детско-юношеском футболе // Теория и методика детско-юношеского спорта. 2017. № 1. С. 20–23; Старов М.И. Формирование ответственности личности спортсмена в процессе вузовского обучения // Вестник ТГУ. 2012. № 10 (114). С. 181–185; Фудимов В.В. Средства, направленные на совершенствование личностных качеств спортсменов различных специализаций // Ученые записки. 2012. № 2 (84). С. 163–165; Шахов Ш.К., Дамадаева А.С. Гендерные аспекты психологического сопровождения спортсменов // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2011. № 2. С. 23–26.
15. Гладких Д.Г. Влияние спортивной деятельности на развитие личности спортсмена // Известия ВГПУ. 2009. № 1. С. 173–177; Педагогические условия формирования мотивации юных волейболистов / А.А. Гераськин, Е.Б. Кузьмин, Ю.П. Денисенко и др. // Омский научный вестник. 2015. № 2. С. 181–185; Светова А.О. Педагогические особенности формирования личности спортсмена // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2007. № 5. С. 147–150; Серова Л.К., Шульгина Ж.В. Влияние стратегии самореализации личности тренера на стратегию самореализации спортсмена // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. № 7 (101). С. 128–131; Бейгул І.О. Вплив спортивної діяльності на особистість дзюдоїстів // Педагогіка. Психологія. 2014. № 12. С. 7–12.
16. Билогур В.Е. Теоретические и практические проблемы философии современного спорта в глобальном измерении // Философия и космология. 2013. № 1 (11). С. 201–213; Богданова М.А. Антропологическое содержание спорта как социокультурного института // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. 2013. Вып. 3, ч. 1. С. 3–11; Передельский А.А. Философия и спорт: перспективы интерпретации философского знания в педагогике спортивных единоборств // Теория и методика спорта высших достижений. 2009. № 1. С. 15–18; Холомеев А.Г. Успешность как человекоосозидательная ценность спортсмена в массовой культуре // Вестник Омского университета. 2014. № 1. С. 20–21.
17. Трещева О.Л., Карлеева С.А. О личностных качествах спортсмена экстра-класса // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2012. № 2 (49). С. 63–66.