

УДК 797.2/159.9

# ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХ В ПЛАВАНИИ

## INDIVIDUAL AND PSYCHOLOGICAL PERSONALITY FEATURES OF HIGH QUALIFICATION SWIMMERS



**Палий Вера Ивановна** – канд. психол. наук, доцент Педагогического института физической культуры и спорта Московского городского педагогического университета, e-mail: pali-vera@yandex.ru

**Paliy Vera** – PhD, lecturer at the Teacher training college of physical culture and sport in Moscow city pedagogical university, Moscow, Russia, e-mail: pali@mail.ru



**Сохликова Валерия Александровна** – психолог отдела медико-психологического обеспечения спортивных сборных команд России ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА России, e-mail: valeria-moskva@mail.ru

**Sokhlikova Valerya** – psychologist in the department of medical-psychological support sports national teams of Russia

Federal Research and Clinical Center of Sport Medicine and Rehabilitation of Federal Medical Biological Agency of Russia. Moscow, e-mail: valeria-moskva@mail.ru

**Ключевые слова:** индивидуально-психологические особенности личности, экстраверсия, сотрудничество, самоконтроль, эмоциональная стабильность, новаторство, активность, стремление к риску, к трудностям, непереносимость однообразия.

**Аннотация.** В работе рассматривается комплекс индивидуально-психологических особенностей личности спортсменов-пловцов высокой квалификации. Эмпирические данные позволили выявить совокупность наиболее выраженных факторов, взаимосвязанных с успешностью спортивной деятельности пловцов.

**Keywords:** individual psychological personality characteristics, extraversion, cooperation, self-control, emotional stability, innovation, activity, desire for risk, the desire to difficulties, tolerance of monotony.

**Abstract.** In this paper presents the results of study complex individual psychological characteristics of the top athletes - swimmers. The empirical data revealed a set of the most pronounced factors interconnected with the success of sports activity swimmers.

**Актуальность исследования.** В спорте высших достижений в основе психологических мероприятий лежит подход, в котором учитываются индивидуально-психологические особенности и качества, обеспечивающие успешное достижение спортивной цели. Тема исследования индивидуально-психологических особенностей, их влияние на достижение успеха в спорте, постоянно находится

в зоне пристального внимания отечественных и зарубежных спортивных психологов [2, 5, 6, 7, 8, 9]. Исходя, из этого мы считаем, что важным является углубленное изучение индивидуально-психологических особенностей спортсменов пловцов высокой квалификации для дальнейшего успешного достижения спортивного результата и становления спортивной карьеры.

**Цель исследования** – изучение индивидуально-психологические особенности личности пловцов высокой квалификации.

**Организация исследования.** Исследование проводилось на базе тренировочного центра спортивных сборных команд в период 2015 г.

Выборку составили 54 высококвалифицированных спортсмена, занимающиеся плаванием.

Использованы методики: «Большая пятерка», А.Г. Шмелёв, В.И. Похилько и «3s» В.Н. Конова, А. Белорусец, реализованные в программном обеспечении «Maintest4».

Статистическая обработка результатов проводилась в программах MS Excel и SPSS v.21 для расчета описательных статистик.

**Результаты исследования.** Изучение индивидуально-психологических особенностей личности спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в плавании проводилось в два этапа. На первом этапе изучалось распределение спортсменов по факторам экстраверсия, сотрудничество, самоконтроль, эмоциональная стабильность по методике «Большая пятерка». Все пловцы были распределены по трём классам: высоких, средних и низких значений изучаемых факторов [8]. Распределение по классам значений осуществлялось согласно условию  $|x \pm \frac{1}{2}\sigma|$ . Анализ результатов индивидуально-психологических особенностей личности представлен на рис.1.

Из анализа гистограммы (рис.1) видно, что большинство пловцов (47,8%) вошло в класс средних значений фактора «Экстраверсия» (F1), в класс высоких и низких показателей вошло 30,4% и 21,7%

соответственно, при этом средний показатель экстраверсии составляет – 7,09 стена.

По фактору «Сотрудничество» (F2) пловцы распределились по трем классам практически равномерно, так в классы низких и средних значений фактора вошло по 34,8%, а в класс высоких значений – 30,4% пловцов.

Распределение спортсменов по классам фактора «Способность к самоконтролю» (F3) показало следующее, так в класс средних значений попало наибольшее количество пловцов (39,1%), а классы высоких и низких значений наполнились равномерно по 30,4% соответственно (рис. 1), представители данной выборки имеют средние показатели по фактору ( $\bar{x} = 4,6$  стена). Ряд авторов [1] считают, что способность к самоконтролю является важнейшим прогностическим показателем любой деятельности, так как умение контролировать свои эмоции имеет большое значение для достижения успеха.

Анализ распределения пловцов фактору «Эмоциональная стабильность» (F4) выявил (рис. 1), что спортсмены неравномерно распределились по классам значений фактора. Наибольшее количество спортсменов (47,8%) данной выборки наполнили класс низких значений настоящего фактора, а в классы высоких и средних показателей попало по 26,1% от общего количества респондентов. По фактору (F4) усредненный показатель ( $\bar{x}$ ) составляет 5,3 стена. В исследовании [4] показано, что сниженные показатели фактора «Эмоциональная стабильность» негативно влияют на достижение успеха в спортивной деятельности.

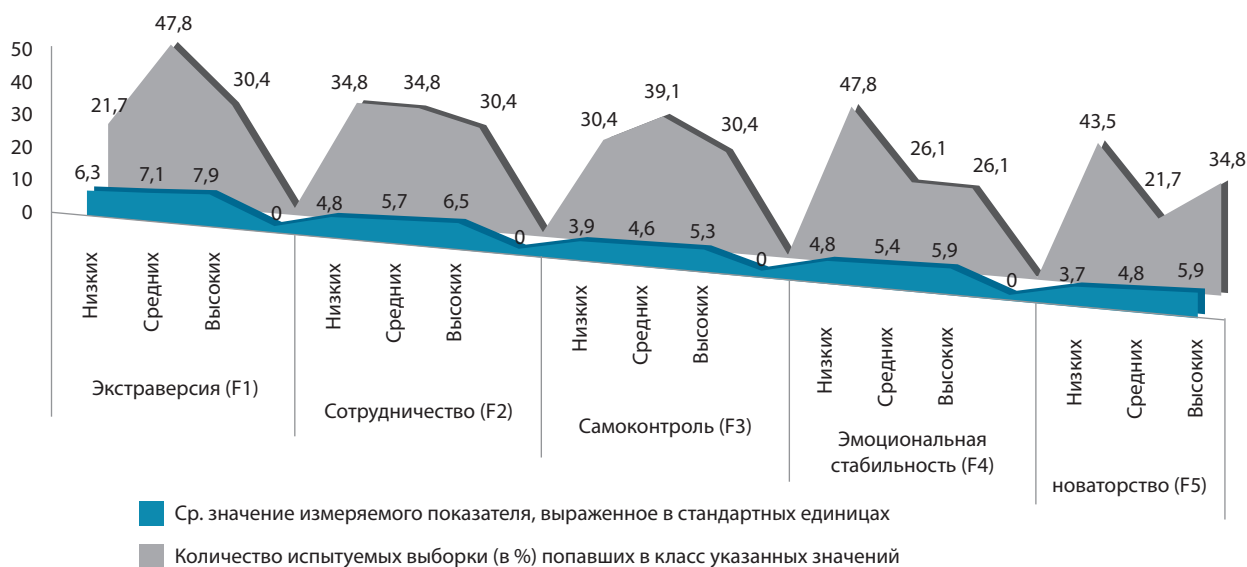
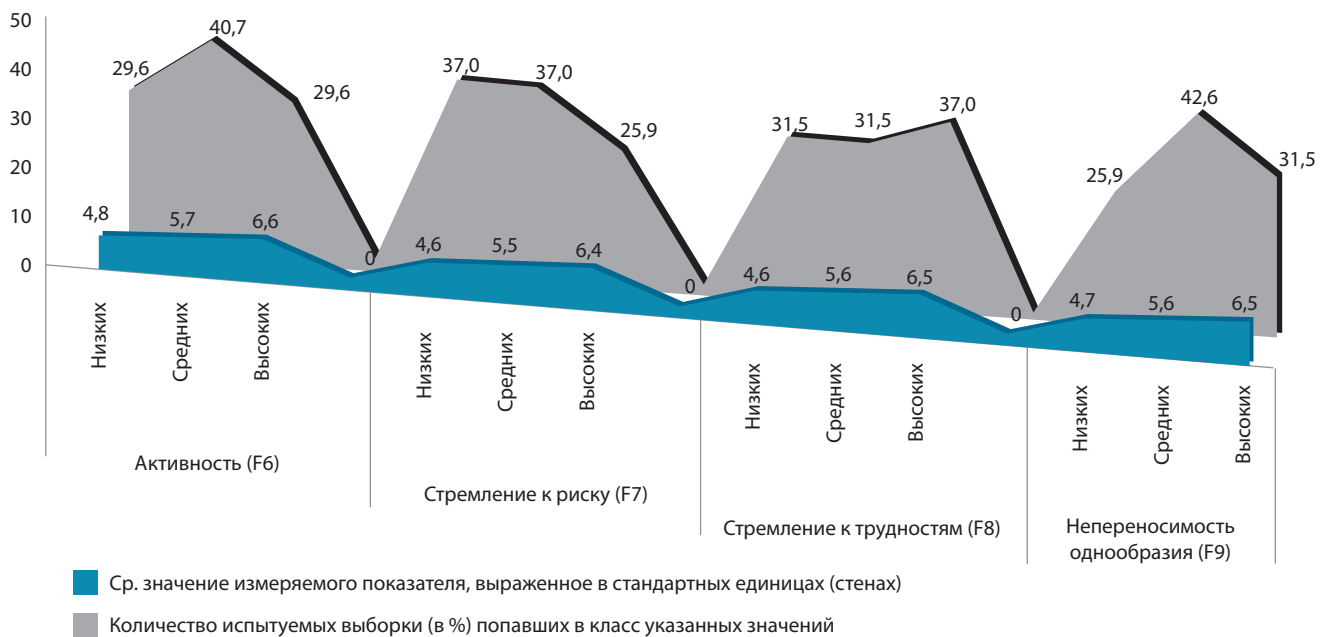


Рисунок 1 – Распределение спортсменов по факторам методики «Большая пятерка» (в %)



**Рисунок 2 – Распределение спортсменов по факторам методики «3s» (в %)**

Анализ распределения пловцов по классам фактора «Новаторство» (F5) выявил, что большинство спортсменов оказались более консервативными – 43,5%, а в классы средних и высоких значений попало 21,7% и 34,8% соответственно.

На втором этапе изучалось распределение спортсменов по факторам активность (энергичность), стремление к риску, стремление к трудностям, непереносимость однообразия по методике «3s» (Рисунок 2). Все пловцы были распределены по трём классам: высоких, средних и низких значений изучаемых факторов. Распределение по классам значений осуществлялось согласно условию  $|\bar{x} \pm \frac{1}{2}\sigma|$ .

Анализ распределения результатов фактора «Активность-энергичность» (F6) показал, что спортсмены равномерно распределились по классам низких и высоких значений фактора (29,6). В класс средних значений вошло 40,7% респондентов.

По фактору «Стремление к риску» (F7) пловцы равномерно распределились по классам низких и средних значений фактора (37,0%) общего количества исследуемых. В класс высоких значений вошло наименьшее количество спортсменов (25,9%). Стремление к риску является предпосылкой успешности деятельности в видах спорта, где присутствует малая предсказуемость и изменчивость тактических ситуаций [2], это характерно для спортивных игр и единоборств.

Равномерное распределение спортсменов по классам низких и средних значений наблюдается

по фактору «Стремление к трудностям» (F8). Так классы низких и средних значений наполнены по 31,5% обследуемых, а высокие показатели по данному фактору наблюдаются у 37,0% спортсменов высокой квалификации.

Пловцы по фактору «Непереносимость однообразия» (F9) распределились следующим образом, в класс средних значений попало 42,6% респондентов, класс высоких значений содержит – 31,5%. В процессе спортивной ориентации и отбора в плавании [3] предлагается учитывать такое качество как устойчивость к монотонной. Представители стайерского плавания, входящие в данную выборку не отличаются по этому показателю от представителей других плавательных специализаций. В класс низких значений фактора вошло 25,9% спортсменов пловцов.

**Выводы.** Полученные в исследовании результаты данной выборки позволили выявить такие индивидуально-психологические особенности высококвалифицированных пловцов как: активность, направленную на узкую профессиональную деятельность, консервативность, стремление к преодолению трудностей, умеренную выраженность устойчивости к монотонной деятельности. Спортсменам настоящей выборки свойственна экстравертированность, они ориентированы на кооперацию и сотрудничество.

Практические рекомендации. Обобщая все вышесказанное, отметим, что для каждого спортсмена, тем более выдающегося необходимо

создавать индивидуальную систему психологической подготовки. Полученные данные могут быть использованы в системе психологического сопровождения, а также служить ориентиром в тренерской работе во время тренировочного процесса и соревнований.

### Литература

1. Гордон, С. М. Оценка психологической подготовленности спортсмена / С. М. Гордон, Л. Т. Ямпольский. – М.: ГЦОЛИФК, 1981. – 24 с.
2. Горская, Г. Б. // Психологические эффекты ранней профессионализации личности / Г. Б. Горская // Человек. Сообщество. Управление. – №3. – 2008. – С. 85-94.
3. Дудченко, П. П. Монотостойчивость и уровень общей и специальной физической подготовленности юных пловцов в ластах / П. П. Дудченко, В. П. Аксёнов, Ю. Н. Шувалов // Вестник Тульского государственного педагогического университета им. Л. Н. Толстого. – 2004. – №2. – С.59-64.
4. Кадырбаева, Д. Р. Методика исследования личностных особенностей спортсменов младшего школьного возраста / Д. Р. Кадырбаева, В. И. Палий, Л. Т. Ямпольский. – М.: ВНИИФК, НИИОПП АПН СССР, 1985 – 24 с.
5. Сохликова, В. А. Особенности свойств личности элитных спортсменов в различных видах спорта / Залиханова А.А., Сопов В. Ф., Сохликова В. А. // Рудиковские чтения Материалы XII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта: материалы под общей редакцией Байковского Ю.В., Вошинина А.В. – М.: ГЦОЛИФК. – 2016. – С. 85-90.
6. Юров И. А. Индивидуально-личностные предпосылки деятельностной успешности в спорте: дис. ... канд. психол. наук / И. А. Юров. – Кострома, 2015 – 238 с.
7. Breuer-Weißborn J., Dosseville F, Laborde S. Personality-Trait-Like Individual Differences in Athletes. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.researchgate.net/publication/235339503> [дата обращения 11/03/2015].
8. Highland, G. B. // Psychological effects of the early professionalization of personality // Human. Community. Control. – №3. – 2008.
9. Mirzaei, A., Nikbakhsh R., Shariffar F. The relationship between personality traits and sport performance. European Journal of Experimental Biology // 3(3)-2013. – 439-442 с. References:
10. Gordon, S. M, Yampolsky LT Evaluation of psychological preparedness of the athlete. – М.: GTSOLIFK 1981. – 24 p.
11. Gorskaia, G. B. Psychological effects of early professionalizing of the personality // Person. Community. Management. – 2008. – No. 3. – Page 85-94
12. Dudchenko P. P., Aksenov V. P. Shuvalov Yu Monotoustoychivost and the level of general and special physical readiness of young swimmers in flippers. – 2004. – №2. – С. 59-64
13. Kadyrbaeva, D. R., Paly V. I., Yampolsky L. T. Methods of study of personality characteristics of athletes younger school vozrasta. – AM: VNIIFK, NIIOPP APN USSR, 1985 – 24 p.
14. Sohlikova, V. A. Features properties of the individual elite athletes in various sports / Zalikhanov A.A. Sopov V.F., Sohlikova V.A. In Sat.: Rudikovskie reading materials XII International scientific-practical conference of physical culture and sports psychologists. Edited by: J.V. Baykovsky, Voschinina A.V. –2016. – pp. 85-90.
15. Yurov, I. A. Individnyh-activity-personal preconditions of success in the sport: dis ... kand.psihol. Sciences. – Kostroma, 2015. – 238 p.
16. Breuer-Weißborn J., Dosseville F, Laborde S. Personality-Trait-Like Individual Differences in Athletes. [Electronic resource]. – Access mode:<https://www.researchgate.net/publication/235339503>, 2015.
17. Highland G. B. Psychological effects of the early professionalization of personality // Human. Community. Control. – №3, 2008.
18. Mirzaei A., Nikbakhsh R., Shariffar F. The relationship between personality traits and sport performance. European Journal of Experimental Biology, 2013, 3 (3): 439-442.