



ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЛИЧНОСТИ

УДК 159.9

Симонова А.К. ¹

¹ Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, 620146, Россия, г. Екатеринбург, ул. Шаумяна, 85

Аннотация

Актуальность. В статье рассматривается вопрос влияния спортивной деятельности на формирования личности человека. Отмечается два аспекта проблемы. Во-первых, анализируется влияние спортивной деятельности на личность спортсмена. Подчеркиваются такие свойства личности как сила воли, целеустремленность, преодоление сомнения, умение концентрации в достижении поставленной цели. Особо отмечается роль спорта в воспитании чувства патриотизма. Во-вторых, затрагивается вопрос о роли спорта на формирование личности, не связанной непосредственно со спортивной деятельностью. Также в статье анализируется конфликтность спорта и ее воздействие на психологическое состояние личности.

Цель исследования – охарактеризовать влияние спорта на психологическое состояние личности в историческом аспекте.

Методы и организация исследования. Опыт участия в спортивных баталиях цементирует отдельные психологические свойства человека, что оказывается важным и для вне спортивной жизни. Если иметь в виду коллективные виды спорта, то здесь важны чувства коллективизма, способность исправить ошибки товарища, не направляя огонь критики на него. Сопереживание ему, готовность поддержки, пусть даже эмоциональной, есть признак не просто воспитанности, но и культуры гуманистических отношений. Спортивные баталии, особенно в командных соревнованиях на международных соревнованиях, связаны с чувством патриотизма. Очень важным является тот аспект проблемы, который связан с такой важной чертой спорта как конфликтность. Спорт – конфликтный вид деятельности, она - имманентное его свойство, проявление его сути. Исследователи природы конфликта отмечают, что в его основе лежат противоречия потребностей, мотивов, целей, установок, взглядов, поведения в процессе взаимодействия личностей. Спорт по природе своей – система противоречий, он - извечное соперничество, целью которого является победа.

Выводы. Влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности многоаспектно и разнообразно, что актуализирует проблему и для практиков спорта, и для исследования психологов, философов, и для представителей ряда других наук.

Ключевые слова: спорт, спортивная деятельность, воспитание психологических свойств личности, патриотизм, конфликт.

Конфликт интересов: Симонова А.К. является членом редакционной коллегии журнала «Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте» с 2021 г., но не имеет никакого отношения к решению опубликовать эту статью. Статья прошла принятую в журнале процедуру двойного слепого рецензирования. Об иных конфликтах интересов авторы не заявляли.

Для цитирования Симонова А.К. Влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2023. №1 <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2023-9-1-60-64>

Дата поступления статьи: 04.05.2023 г.

Дата принятия статьи к публикации: 07.06.2023 г.

Дата публикации статьи: 29.06.2023 г.

Информация для связи с автором: gced@sport-ural.ru

INFLUENCE OF SPORTS ACTIVITY ON THE PSYCHOLOGICAL STATE OF THE PERSON

Alina K. Simonova ¹

¹ Ekaterinburg Institute of Physical Culture
85 Shahumyan st., Yekaterinburg, Russia, 620146

Abstract

Relevance. The article deals with the issue of the influence of sports activity on the formation of a person's personality. Two aspects of the problem are noted. Firstly, the influence of sports activity on the personality of an athlete is analyzed. Such personality traits as willpower, purposefulness, overcoming doubts, the ability to concentrate in achieving the goal are emphasized. The role of sport in fostering a sense of patriotism is particularly noted. Secondly, the question of the role of sport in the formation of a personality that is not directly related to sports activities is raised. The article also analyzes the conflict nature of sports and its impact on the psychological state of the individual.

The purpose of the study is to characterize the influence of sports on the psychological state of a person in the historical aspect.

Methods and organization of research. The experience of participating in sports battles cements certain psychological properties of a person, which turns out to be important for non-sports life. If we keep in mind collective sports, then the feelings of collectivism are important here, the ability to correct the mistakes of a friend without directing the fire of criticism at him. Empathy for him, the readiness of support, even emotional, is a sign not just of good breeding, but also of a culture of humanistic relations. Sports battles, especially in team competitions at international competitions, they are connected with a sense of patriotism. The aspect of the problem that is associated with such an important feature of sports as conflict is very important. Sport is a conflict type of activity, it is its immanent property, a manifestation of its essence. Researchers of the nature of the conflict note that it is based on contradictions of needs, motives, goals, attitudes, views, behavior in the process of interaction of individuals. Sport by its nature is a system of contradictions, it is an eternal rivalry, the goal of which is victory.

Conclusions. The influence of sports activity on the psychological state of a person is multifaceted and diverse, which actualizes the problem for sports practitioners, psychologists, philosophers, and representatives of a number of other sciences.

Key words: sport, sports activity, education of psychological properties of a person, patriotism, conflict.

Conflict of interest: Alina K. Simonova has been a member of the editorial board of the journal "Scientific and Educational Foundations in Physical Culture and Sports" since 2021, but has nothing to do with the decision to publish this article. The article has passed the double-blind review procedure accepted in the journal. The authors did not declare any other conflicts of interest.

For citation Alina K. Simonova The impact of sports activities on the psychological state of the individual // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2023. №1 <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2023-9-1-60-64>

Date of receipt: 04.05.2023

Date of acceptance for publication: 07.06.2023.

Date of publication: 29.06.2023

Information for contacting the author: gced@sport-ural.ru

Введение. Человек приходит в этот мир по законам природы, как дитя природы. С мгновения рождения начинается его жизнь в обществе, становление его как социального существа. Жизнь каждого – процесс, заканчивающийся смертью, содержание этого процесса – социализация, формирование в человеке его истинной человеческой сути. Отечественные психологи и философы убедительно доказали, что основным механизмом, средством социализации является деятельность (3). Содержание деятельности, ее характер, формы определяют психологический портрет личности. Еще римский поэт Публий Овидий Назон, утверждал, что «Занятия налагают отпечаток на характер», что и послужило причиной вынести их в качестве эпитафии.

Спорт, ядром которого является спортивная деятельность, также выполняет эту задачу. Сегодня спорт – важнейший феномен общественного бытия, представляет собою необходимую часть системы общественных видов деятельности. Влияние спортивной деятельности на формирование личности становится актуальнейшей проблемы, как теории, так и практики спорта.

При первом приближении следует выделять следующие аспекты проблемы. Во-первых, это формирование личности действующего спортсмена, когда он является субъектом этой деятельности. Во-вторых, влияние спортивной деятельности на личность в постспортивный период его жизни, когда, завершив спортивную карьеру, спортсмен вступает в новую для него социальную общность. В-третьих, поскольку

спорт это и зрелище и его активным участником являются зрители, так называемые болельщики, то в силу этого спортивная деятельность влияет и на эту составляющую часть спорта.

Результаты исследования. Всякая деятельность априори требует от субъекта наличие определенных качеств, а не только основ профессионального характера. Главная задача, стоящая перед руководителем – это формирование профессионального мастерства. Но, становясь субъектом спортивной деятельности, непосредственным участником спортивной деятельности, человек приобретает, в нем формируются те психологические качества, которые и образуют целостность личности. Конечно, прежде всего, те качества, которые спешествуют решению спортивной задачи. Это и умение сконцентрировать все силы на решение данной конкретной задачи, это и готовность к преодолению неизбежных трудностей на пути решения этой задачи, это и способность перетерпеть боль, не терять уверенности, это и стойкость в восприятии неудачи, что неизбежно в спортивном поединке. Важным является то, что речь не об отдельных качествах личности, а об ее цельности, об интегративном свойстве характера. Опыт участия в спортивных баталиях цементирует отдельные психологические свойства человека, что оказывается важным и для вне спортивной жизни. Если иметь в виду коллективные виды спорта, то здесь важны чувства коллективизма, способность исправить ошибки товарища, не направляя огонь критики на него. Сопереживание ему, готовность поддержки, пусть даже эмоциональной, есть признак не просто воспитанности, но и культуры гуманистических отношений.

Всякий коллектив - коллектив индивидуальностей, а это требует решения двуединой психологической задачи: ясное осознание своего «я» и уважительное отношение к индивидуальности «другого». Спортивная деятельность предоставляет поле для проявления амбиций, для утверждения своего «я», а с другой стороны, требует признания подобных стремлений от товарищей по команде, и от коллег команды соперника. Уважительное отношение несмотря на накал борьбы – важное качество личности, которое свидетельствует о ее зрелости.

Спортивные баталии, особенно в командных соревнованиях на международных соревнованиях. связаны с чувством патриотизма. Немало лет прошло, но памятно, по крайней мере, те, кто помнит спортивные баталии, в которых бились советские спортсмены, слезы Ирины Родниной, когда она стояла на пьедестале, и в честь ее победы звучал гимн страны и ввысь поднимался флаг страны. И тогда, как и сейчас чиновники от спорта, да и сами действующие спортсмены, повторяют, что спорт вне политики. Вопрос о сложных отношениях между такими феноменами бытия как спорт и политика – это отдельный вопрос, требующий специального внимания, сейчас не будем его касаться, но то, что спорт выполняет важную задачу формирования, особенно у молодого поколения чувство патриотизма, это не подлежит сомнению.

Массированная атака сегодня на российский спорт, не допуск спортсменов России в участии в международных соревнованиях, запрет использовать национальный флаг и гимн, лукаво прикрываемый разрешением использовать нейтральный символ в виде олимпийского флага, - все это приметы политических инсинуаций, глубинная цель которых в подрыве, в размывании духа патриотизма, всегда игравшего цементирующую роль в сознании отечественных спортсменов. Спорт способен и должен способствовать воспитанию чувства патриотизма, гордости за страну. Команды, участвующие в мировых первенствах, в Олимпийских играх, это единый организм, единый субъект, и монолитность этого субъекта сцементировано чувством любви к Родине. Это чувство, воспитанное спортом, его непосредственными участниками, охватывает и зрителей, и тех, кто непосредственно созерцает спортивное действо на стадионе, и тех, кто переживает перипетии спортивного соревнования у экранов телевизора.

Нельзя не отметить тот факт, что глобализация захватывает в поле своего влияния и спорт. Сегодня, например, в футбольной команде, в одном коллективе сосуществуют представители разных культурных традиций. Сопричастность одному виду деятельности, единые задачи коллектива способствуют осознанию единства людей, чувству толерантности, с чем связано не просто понимание многоликости человеческого мира,

но способности уважительного отношения к «другому», умению вести с ним диалог.

Очень важным является тот аспект проблемы, который связан с такой важной чертой спорта как конфликтность. Спорт – конфликтный вид деятельности, она – имманентное его свойство, проявление его сути. Исследователи природы конфликта отмечают, что в его основе лежат противоречия потребностей, мотивов, целей, установок, взглядов, поведения в процессе взаимодействия личностей (2). Спорт по природе своей – система противоречий, он – извечное соперничество, целью которого является победа.

Конкретные формы соперничества конкретным видом спорта, природа которого определяет и характер конфликта, и его динамику, и накал страстей, и способы разрешения. Не охватывая всей многообразной палитры конфликтности спорта, отметим, в качестве постановки проблемы, некоторые аспекты и уровни конфликтов спортивной деятельности.

Первым из оппонентов конфликта следует назвать спортивный снаряд, который противостоит спортсмену. Снаряд (штанга, мяч, гимнастический конь, ядро, диск и т.п.), как всякий предмет, обладает собственной силой и энергией, в нем скрытой. И от спортсмена требуется немалая концентрация своей воли, уверенность в победе, отсутствие страха перед силой снаряда, который для спортсмена есть живое существо. В. Высоцкий вложил в уста героя одного из своих произведений, великого штангиста Василия Алексеева слова: «Штанга, перегруженная штанга - //Вечный мой соперник и партнер». В поэтическом образе передана амбивалентность снаряда: он и партнер и соперник. В силовом поле отношений «спортсмен – снаряд-соперник» и разворачивается драма их соперничества. О том, какие сложные, часто драматические отношения связывают спортсмена и его снаряд, отмечал автор статьи, посвященной творчеству В. Высоцкого на тему спорта (4).

Спортсмен борется не только и, может, не столько со снарядом, как с самим собой: «Я весь матч борюсь с собой // Видно жребий мой такой...», - верно отмечал бард В. Высоцкий в одной из своих песен, посвященных спорту. Преодоления себя, своего сомнения, возвращение в душе надежды, уверенности в своих способностях и силе – залог успешного действия и неременное условие для начала противоборства. И спорт во всем своем многообразии формирует именно эти качества человека.

При всей уважительности к противнику, о чем уже говорилось, однако не стирает возможности конфликта. И пусть, как правило, подобные конфликты кратковременны, всегда необходимо их разрешение. Конечно, ему способствует активная деятельность судьи, важно умение спортсмена владением своими эмоциями.

Конфликтность спорта, бытие человека в подобной атмосфере вырабатывает стрессоустойчивость личности, что не может не сказываться в разрешении конфликтов за границами спорта, особенно в постспортивной жизни.

Выводы. Спорт выполняет, что важно особенно в отношении подрастающего поколения, большую воспитательную работу, особенно это важно сегодня. Когда разнообразные СМИ, прежде всего ТВ, пропагандируют «героев спорта». Спортсмены становятся звездами, наряду со звездами шоу-бизнеса, как элементы массовой культуры. Молодое поколение, выбирая жизненный путь, решают вопрос «сделать жизнь с кого» (В. Маяковский), и в качестве образца. Примера для подражания избирают звезд спорта, и, к сожалению, мотивом выступает материальное благополучие подобных кумиров. Спортивная деятельность становится притягательной и манящей.

Влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности многоаспектно и разнообразно, что актуализирует проблему и для практиков спорта, и для исследования психологов, философов, и для представителей ряда других наук.

© Алина Константиновна Симонова, 2023

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Асмолов, А.Г. Психология личности. Культурно-историческое понимание развития человека. – М. : Академия : Смысл, 2010. – 526 с.
2. Безносков, С.П. Теоретические основы изучения профессиональной деформации личности. – СПб. : Речь, 2012. – 272 с.

3. Березин, Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л. : Наука, 2010. – 270 с
4. Высоцкий, В. Песни. Стихотворения. Проза. М., 2013 г.
5. Вяткин, Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – Москва : «Физкультура и спорт», 2010 - 134 с
6. Ершов А.А. Социально-психологические аспекты конфликтов // Социальная психология и социальное планирование. Л., ЛГУ, 1973; Анцупов А.Л.; Прошанов С.Л. Конфликтология: междисциплинарный подход. М., 1997; Щепанский Я. Элементарные понятия социологии. М., 1969.
7. Забегалина, С.В. Прогнозирование развития посттравматических стрессовых расстройств у спортсменов // Спортивный психолог. – 2011. – №2 (23) – С. 54-56
8. Леонтьев Л.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1975 г.; Гальперин П.Я. Методы обучения и умственного развития ребенка. М., 1985 г.; Эльконин Д.Б. и др.
9. Медведев А.В. Образ спорта в творчестве В.С. Высоцкого//Научные и образовательные основы в физической культуре и спорта, 2022, №2.
10. Щербатых, Ю.В. Использование методов саморегуляции и нейролингвистического программирования для снижения уровня стресса у студентов // Профилактика правонарушений в студенческой среде. – Воронеж : МОДЭК, 2010. – 350 с.

REFERENCES

1. Asmolov, A.G. Psychology of Personality. Cultural and historical understanding of human development. - M.: Academy: Meaning, 2010. - 526 p.
2. Beznosov, S.P. Theoretical foundations for the study of professional personality deformation. - St. Petersburg. : Speech, 2012. - 272 p.
3. Berezin, F.B. Mental and psychophysiological adaptation of a person. - L. : Nauka, 2010. - 270 p.
4. Vysotsky, V. Songs. Poems. Prose. M., 2013
5. Vyatkin, B.A. The role of temperament in sports activities. - Moscow: "Physical culture and sport", 2010 - 134 p.
6. Ershov A.A. Socio-psychological aspects of conflicts // Social psychology and social planning. Leningrad, Leningrad State University, 1973; Antsupov A.L.; Proshanov S.L. Conflictology: an interdisciplinary approach. M., 1997; Shchepansky Ya. Elementary concepts of sociology. M., 1969.
7. Zabegalina, S.V. Forecasting the development of post-traumatic stress disorders in athletes // Sports psychologist. - 2011. - No. 2 (23) - pp. 54-56
8. Leontiev L.N. Activity. Consciousness. Personality. M., 1975; Galperin P.Ya. Methods of teaching and mental development of the child. M., 1985; Elkonin D.B. and etc.
9. Medvedev A.V. The image of sport in the work of V.S. Vysotsky // Scientific and educational foundations in physical culture and sports, 2022, No. 2.
10. Shcherbatykh Yu.V. Using the methods of self-regulation and neurolinguistic programming to reduce the level of stress among students // Prevention of offenses in the student environment. - Voronezh: MODEK, 2010. - 350 p.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ / INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Симонова Алина Константиновна кандидат социологических наук., доцент, зав. кафедрой гуманитарных и социально-экономических дисциплин Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) УралГУФК, г. Екатеринбург Россия Вклад в работу 100% Автор ответственный за переписку	Alina K. Simonova Cand. Sci., Assoc. Prof. Ekaterinburg Institute of Physical Culture Ekaterinburg, Russia Contribution to the work 100% The author responsible for the correspondence
---	--