

**В. В. Дулебенец**

Научный руководитель

**С. С. Кветинский**

Белорусский торгово-экономический  
университет потребительской кооперации  
г. Гомель, Республика Беларусь

## **ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ЛИЧНОСТИ В СПОРТЕ**

В разговорах тренеров и спортсменов можно часто услышать про личностные особенности их партнеров, соперников и наставников. Между собой спортсмены нередко обсуждают, что представляет собой как личность их партнер или соперник и в какой мере те или иные его личностные характеристики повлияли на его выступление или выступление команды.

Ученые, занимающиеся изучением и измерением параметров личности, придерживаются нескольких теоретических подходов. Знание того, как изучается личность, может быть полезным тренеру при наблюдении за поведением своих подопечных.

Существует несколько теоретических подходов к изучению личности:

- *Периферические теории*, в которых основной акцент делается на очевидном поведении и характеристиках людей. В 1930 г. была предложена система классификации, которая, хотя впоследствии и не была подтверждена полностью экспериментальными данными, все же представляет известный потенциальный интерес для тренеров и преподавателей физического воспитания. По результатам тестирования были выделены пять типов личности (мобильный, мобильно-агрессивный, осмотрительный, низкоуровневый, психотический).

- *Конституциональная теория*, в которой выдвигается предположение о том, что по типу телосложения можно предсказать, какими личностными чертами обладает человек. Для тренеров наибольший интерес представляет вывод теории о том, что индивид с развитой мускулатурой (мезоморф) проявляет сочетание личностных черт, характеризующих его как здравомыслящего, социально открытого и экстравертированного.

- *Биосоциальная теория*, в которой особо выделяется три компонента в личности (физиологические тенденции, возникающие из наследственных характеристик; каналы или процессы, с помощью которых социальные условия формируют поведение; освоенные привычки, которые приводят к изменению концептуальных характеристик).

- *Индивидуализм, функционализм*. Здесь выделяются три типа факторов: пространственный фактор, который оценивается измерением пространства, обычно используемого индивидом; центробежный фактор, указывающий на характер преобладаемых у индивида движений к своему телу или от него; силовая характеристика, называемая «акцентом».

Каждый год многие спортсмены вынуждены покидать профессиональный спорт. При этом они публично заявляют, что у них был бы эмоциональный срыв, если бы они продолжали выступать и подвергаться действию соревновательного стресса. Возможно, что некоторых из этих преждевременных уходов можно было бы избежать, если бы этим спортсменам в самом начале карьеры была оказана своевременная диагностическая и психотерапевтическая помощь.

Следует использовать широкий набор тестов и других методик, позволяющих изучать разнообразные типы социального, эмоционального поведения и деятельности. Тестирование должно проводиться несколько раз в течение сезона (при условии, что оно не отнимает у спортсмена слишком много времени).

После проведения психологических исследований тренер может более эффективно работать со спортсменом. Поведение спортсмена во время тренировки или в стрессовой ситуации соревнования не будет для тренера неожиданностью.