

Секция «Актуальные проблемы психологии спорта и здорового образа жизни»

Влияние спортивной аэробики на личностные особенности человека

Линкевич Анастасия Романовна

Студент (бакалавр)

Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена,

Санкт-Петербург, Россия

E-mail: linka_ - _94@mail.ru

Спортивная аэробика - это один из спортивных видов гимнастики, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высоко эффективный комплекс упражнений, включающий различные сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами [1]. Спортивная аэробика не так популяризирована и известна в мире спорта, как спортивная и художественная гимнастика. Возможно, это связано с тем, что спортивная аэробика пока что не включена в программу Олимпийских игр. Но, несмотря на это, спортивная аэробика очень зрелищный и тяжелый вид спорта.

Любой профессиональный спорт - является «моделью» жизни (по выражению Н.Б. Стамбуловой) [5] и откладывает большой отпечаток на человеке, в том числе и на его личностных качествах. Спортивная деятельность является социально детерминированной формой психомоторной активности, развивающая и совершенствующая физические и психические качества человека в соответствии с целями и потребностями спорта. По мнению Г.В.Лозовой, вся деятельность спортсмена направлена на формирование собственных качеств, как физических, так и психических. В.И.Енин установил, что регулярное занятие определённым видом спортивной деятельности приводит к изменению уровней показателей психических процессов, свойств и состояний, а также формируется специализированная структура, другими словами интегративная деятельность интеллектуальных и психомоторных центров, обеспечивающих высокие спортивные результаты. Р.Н.Загайнов в своих работах утверждал, что спортсмены высокой квалификации показывают такие свойства, как мотивация достижения, высокая ответственность, высокая эмоциональная устойчивость, твёрдость характера, уверенность в себе, самоконтроль, самостоятельность, настойчивость и упорство, инициативность и смелость. По мнению Н.Б.Стамбуловой, спортивная деятельность даёт расширение адаптационным возможностям человека.

В то же время, необходимо учитывать специфику конкретного вида спорта. В.Дойль, проводя сравнительные исследования личностных особенностей спортсменов, занимающихся различными видами спорта (плавание и гимнастика), сделал вывод о том, что «личностные профили» «идеального гимнаста» и «идеального спортсмена» существенно различаются по многим показателям. Также, имеются некоторые различия между командными и индивидуальными видами спорта. Как отмечает Б.Кретти, спортсмены, которые выступают в одиночных программах, более самостоятельны, помехоустойчивы, независимы и менее тревожны, по сравнению с теми, кто занимается командным видом спорта. В спортивной аэробике существуют различные виды упражнений: индивидуальные выступления мужчин и женщин, смешанные пары, тройки и пятерки в любом составе. Многие спортсмены принимают участие сразу в нескольких видах упражнений. Спортивная аэробика является индивидуальным видом спорта, основная задача которого - это воспроизведение результатов, достигнутых в ходе тренировок. Также спортсмен, занимающийся данным видом спорта, будет иметь существенные различия со спортсменами, занимающимися другими видами спорта (например, плавание, борьба и тп).

Важную роль в развитии успешного спортсмена играет социализация. Она выступает как процесс становления человека, его личностных особенностей и характеристик. С одной

стороны - это усвоение опыта, норм и правил жизни в обществе, а с другой - формирование психологических свойств личности и ее психического склада в целом (Н.Б.Стамбулова) [5]. Овладение социальной ролью спортсмена и реализация этой роли на протяжении всей спортивной карьеры влияет на процесс социализации. Спортсмен накапливает не только спортивный опыт, но и значительный жизненный опыт, узнает себя, свои возможности, приобретает возможность для самоутверждения и добивается признания других.

Таким образом, можно говорить о том, что было проведено множество исследований, в которых сравнивали спортсменов и «неспортсменов», различные виды спорта, изучали половые особенности спортсменов, психический склад личности спортсмена и пр. с целью определить их влияние на спортивную карьеру. На сегодняшний день, многие исследователи полагают, что между занятиями спортом и характеристиками личности, складом определённых способностей личности есть корреляция. Данный вопрос подлежит дальнейшей разработке и является важным на сегодняшний день для становления успешного спортсмена.

Источники и литература

- 1) Гимнастика. Под общ ред Л.П.Орлова. Учебник гимнастики для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 2001.
- 2) Ильин Е.П. Психология спорта. – Спб.: Питер, 2008.
- 3) Пуни, А.Ц. Предмет психологии физического воспитания и спорта / А.Ц. Пуни. - М.: Физкультура и спорт, 1984.
- 4) Пуни А.Ц. Проблема личности в психологии спорта / А.Ц. Пуни. -М.: Союзспорт-обеспечение, 1980. -11,24-27 с.Попов, А.Л. Спортивная психология / А.Л. Попов. - М.: Флинта, 2000.
- 5) Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры: [учеб. пособие] / Н.Б. Стамбулова. - СПб.: Центр карьеры, 1999.