

**Грязнов Сергей Александрович**

канд. пед. наук, доцент, декан  
ФКОУ ВО «Самарский юридический институт ФСИН России»

г. Самара, Самарская область

**Казначеев Валерий Александрович**

канд. психол. наук, доцент  
ФКОУ ВО «Самарский юридический институт ФСИН России»

г. Самара, Самарская область

**Батурин Алексей Евгеньевич**

канд. пед. наук  
ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургская академия  
Следственного комитета Российской Федерации»

г. Санкт-Петербург

## **РОЛЬ ЛИЧНОСТНЫХ ЧЕРТ В СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЯХ**

***Аннотация:** статья посвящена рассмотрению связи между чертами личности и спортивными результатами. Например, такие черты пятифакторной модели личности, как открытость и доброжелательность показывают высокие результаты в разных видах спорта. Спортивные психологи, тренерский состав и сами спортсмены должны учитывать значение роли личности в достижении успеха на соревнованиях, продвигая программы скрининга и развития личности.*

***Ключевые слова:** спорт, спортивные результаты, спортивная психология, черты личности спортсменов, Big Five.*

Сложное взаимодействие личности и спорта привлекает внимание исследователей, тренеров и спортсменов. В центре этого дискурса находятся две конфликтующие точки зрения: скептическая точка зрения утверждает, что личность оказывает минимальное влияние на спортивные способности, а оптимистичная утверждает существенное влияние черт личности на спортивные результаты. Большой объем литературы, подчеркивает значимость личности в спорте. Тем не

менее, важно отметить, что многие исследования используют разные теории личности и методы тестирования, что добавляет сложности в интерпретацию результатов.

Личность – это постоянная модель поведения индивидуума. В контексте спорта доминирующие черты в определенной степени ассимилируются с результатами, подразумевая, что спортсмены с определенными чертами могут естественным образом лучше соответствовать требованиям спортивных соревнований. Тем не менее, влияние личности двояко. С одной стороны, оно может напрямую влиять на само спортивное действие, а с другой – может оказывать косвенное влияние на окружающий контекст и действия, тесно связанные со спортивными результатами. Различение прямого и косвенного влияния личности на спортивное поведение вносит дополнительную сложность. Прямое влияние подразумевает, что черты личности линейно влияют на спортивные результаты. Напротив, косвенное влияние предполагает, что черты личности формируют другие переменные, такие как мотивация или устойчивость, которые впоследствии влияют на спортивные результаты.

Теория черт личности или диспозиций (Гордон Олпорт) количественно оценивает устойчивые модели поведения, познания и эмоций. Основываясь на этой теории возникла модель личности Big Five (Большая пятерка), разделив черты на пять основных: экстраверсия, доброжелательность, добросовестность, невротизм и открытость новому опыту. Модель утверждает, что отдельные личности состоят из различных степеней этих черт, в результате чего возникают определенные формы поведения. Например, доброжелательные люди тяготеют к общению, а невротические люди могут быть более застенчивыми. В настоящее время спортивные психологи пытаются расширить Большую пятерку, включив в нее дополнительные черты, например, толерантность.

Спортсмены чаще демонстрируют экстраверсию, чем неспортсмены. Также командные спортсмены в высокорисковых видах спорта показывают повышенную экстраверсию и пониженную добросовестность по сравнению с теми, кто

занимается в низкорисковых индивидуальных видах спорта. Таким образом, экстраверсия и добросовестность положительно влияют на физическую активность. Черты личности спортсмена можно использовать для прогнозирования спортивных результатов, а также для набора и подготовки к соревнованиям. Так, открытость, доброжелательность и добросовестность могут предсказать результаты в определенных видах спорта (например, скалолазание, гребля), а повышенный невротизм отрицательно влияет на любые спортивные результаты (хотя низкие уровни невротизма могут не оказывать существенного влияния на результаты, например, в футболе, боксе и боевых искусствах). Важно отметить, что характеристики личности спортсменов в разных видах спорта могут различаться, что подчеркивает важность учета конкретных требований каждого вида спорта (командные или экстремальные виды спорта), а также культурных и социальных влияний.

Риск часто считается важнейшим подкомпонентом открытости, в результате чего участники высокорисковых видов спорта демонстрируют значительно более высокий уровень экстраверсии и эмпирической открытости. Также открытость является жизненно важным атрибутом в футболе. Следовательно, рекомендуется систематическое тестирование личности спортсменов в процессе отбора на соревнования по футболу [1].

В командных видах спорта индивидуальная производительность существенно влияет на результаты соревнований, указывая на то, что такие черты, как самоконтроль, усердие, ответственность и надежность, способствуют повышению производительности. Напротив, индивидуальные виды спортивных занятий, включая плавание и аэробную активность, могут не показывать связи с добросовестностью. Несмотря на то, что усердие, надежность и настойчивость инкапсулируют добросовестные черты и имеет важное значение для видов спорта, где важна выносливость, связь между этими элементами не выявлена.

Экстравертированные спортсмены способны эффективно общаться с товарищами, тренерами и конкурентами, способствуя созданию благоприятной ат-

мосферы и повышению производительности. Это преимущество становится особенно заметным в контексте командных видов спорта, где игроки ценят товарищество, поддержку и дух соревнования, стремясь к общим целям. Это наблюдение согласуется со склонностью активных людей демонстрировать такие черты, как энергичное поведение, быстрый темп жизни, уверенность и положительные эмоции. Более того, экстраверсия связана с повышенной аэробной способностью [2].

Необходимо отметить, что доброжелательность, которая фокусируется на таких качествах, как доверие, альтруизм, скромность, сострадание, сотрудничество и честность, отличается от экстраверсии. Спортсмены в командных видах спорта часто демонстрируют больше доброжелательности по сравнению с теми, кто занимается индивидуальными видами спорта. Учитывая социально ориентированную природу доброжелательности, эта корреляция кажется логичной.

Среди измерений личности Большой пятерки невротизм выделяется как единственный атрибут с изначально негативным подтекстом. Эта черта неразрывно связана с уровнями возбуждения автономной нервной системы, при этом невротичные люди обладают крайне нестабильными системами, характеризующимися быстрым началом возбуждения и длительным возвращением к исходному уровню. Однако, как сказано выше, спортсмены, демонстрирующие низкие уровни невротизма, могут показывать превосходные спортивные результаты. Примечательно, что низкий невротизм и высокая добросовестность часто коррелируют с лучшими результатами в элитных условиях (спорт высших достижений) [3].

Подводя итог можно сказать, что несмотря на очевидное взаимодействие между пятью чертами личности и спортивными результатами, необходимы дальнейшие исследования для преодоления существующих ограничений и предоставления более надежных доказательств для практиков. В качестве направлений для будущих исследований можно предложить:

– использовать продольные исследования для более эффективного установления причинно-следственных связей между Большой пятеркой черт личности и спортивными результатами;

– проводить кросс-культурные исследования для оценки того, как связи между чертами личности и спортивными результатами могут отличаться в различных культурных условиях, тем самым увеличивая применимость результатов исследований;

– изучить взаимосвязи между чертами личности и спортивными результатами в определенных видах спорта и группах населения, таких как командные виды спорта, индивидуальные виды спорта, аэробные виды спорта, а также среди профессиональных, любительских и молодых спортсменов, предлагая индивидуальные рекомендации;

– применять передовые статистические методы, такие как моделирование структурных уравнений и многоуровневый анализ, для углубления понимания взаимосвязей между чертами личности и спортивными результатами, при этом учитывая потенциальные взаимодействия и модерируя переменные;

– изучить взаимодействие между чертами личности и другими психологическими аспектами, включая мотивацию, самоэффективность и регуляцию эмоций, чтобы получить более полное представление о психологических механизмах, определяющих спортивные результаты.

### ***Список литературы***

1. Piepiora P. (2021a). Assessment of personality traits that affect the performance of men in team sports from the point of view of the big five. *Before. Psychol.* 12:679724. doi: 10.3389/fpsyg.2021.679724

2. Piepiora P. (2021b). Personality profile of champions of individual sports. *Brain behavior.* 11: e02145. doi: 10.1002/brb3.2145

3. Чарыкова И.А. Анализ невротических проявлений у спортсменов высокой квалификации / И.А. Чарыкова, Е.М. Степанова, А.Г. Рамза [и др.] // При-

кладная спортивная наука. – 2020. – №2 (12) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-nevroticheskikh-proyavleniy-u-sportsmenov-vysokoy-kvalifikatsii> (дата обращения: 06.09.2024).