

Балыкина-Милушкина Т.В., Балыкин А.И.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОЕКТИВНЫХ МЕТОДОВ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**Ключевые слова:** личность, проективные методы психологии, художественная гимнастика, эмоциональное состояние, тревожность, агрессия, этап совершенствования в спорте.

**Актуальность.** В спорте большое внимание приобретают новые подходы в построении учебно-тренировочного процесса, ориентированные на качественное улучшение без повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок результатов соревновательной деятельности, поэтому большую актуальность в настоящее время представляет вопрос изучения особенностей личности спортсмена и развитие психологической устойчивости для сохранения наиболее оптимального режима работы психики спортсмена.

Изучение личности спортсмена в условиях постоянно изменяющихся обстоятельств учебно-тренировочного и соревновательного процесса и их стрессового воздействия при реализации его потенциала это, прежде всего, совершенствование информационной базы о самой личности, ее особенностях, движущих силах и эмоционально-волевых особенностях.

В психологии существует множество взглядов на то, что же такое личность, но мы присоединяемся к авторам и принимаем следующие два положения:

1) Личность есть некое неповторимое единство, целостность, совокупность которая реализуется в многообразных деятельности (А.Н.Леонтьев, Рубинштейн, И.С. Кон, В.Н.Мясищев, и др.) [3,8];

2) Личность есть высшая интегрирующая инстанция, субъект и объект, который управляет психическими процессами и социальными отношениями. (Б.Г. Ананьев, А.В. Петровский, К.К.Платонов, Б.Д. Парыгин и др.) [8].

В методической и научной литературе по теории и методике физической культуры и гимнастике основное внимание уделяется проблемам физической,

технической, тактической, теоретической, интегральной сторонам подготовки спортсменов[2]. Пуни А.Ц., Марищук ВД, Ганюшкин А.Д. и другие рассматривали проблему психологической подготовки спортсмена через призму предстартовых состояний в различных аспектах: медико-биологическом, в диагностическом аспекте, в аспекте саморегуляции и регуляции, однако совершенствование информационной базы о самой личности спортсмена в художественной гимнастике, ее особенностях и движущих силах остается еще малоизученным [4,5,8].

**Результаты исследования.** В нашем исследовании для совершенствования информационной базы в изучении особенностей личности спортсмена на этапе совершенствования в художественной гимнастике мы использовали методы опроса, наблюдение и экспрессивные проективные методики (тест «Нарисуй человека» К. Маховер, тест «Нарисуй несуществующее животное» М. З. Дукаревич, тест «Дом-дерево-человек» Дж. Бук) [1,6,7,9]. В обследовании участвовали спортсменки из Центра олимпийской подготовки по художественной гимнастике ГБУ "МГФСО" Москомспорта.

В таблице 1 представлены результаты, полученные в ходе исследования семи спортсменок. По этическим соображениям индивидуальные результаты исследования представлены в виде «спортсмен 1», «спортсмен 2», «спортсмен 3» и т.д. Тест «Нарисуй человека» разработанный К. Маховер направленный на выяснение интеллектуального развития и субъективного личностно-окрашенного эмоционального мира обследуемого дал нам возможность изучить количественные параметры содержательного анализа рисунка спортсменок [6].

Тест «Рисунок несуществующего животного» М. З. Дукаревич позволил обратить внимание на их личностные черты, бессознательные конфликты, установки, влечения и потребности. В таблице 1 представлена общая интерпретации тенденций рисунков по виду начертания и смысловому содержанию, в которой представлены такие психические сферы как агрессивность и тревожность в целом, склонность к вербальной агрессии, боязнь агрессии и защитная агрессия [7].

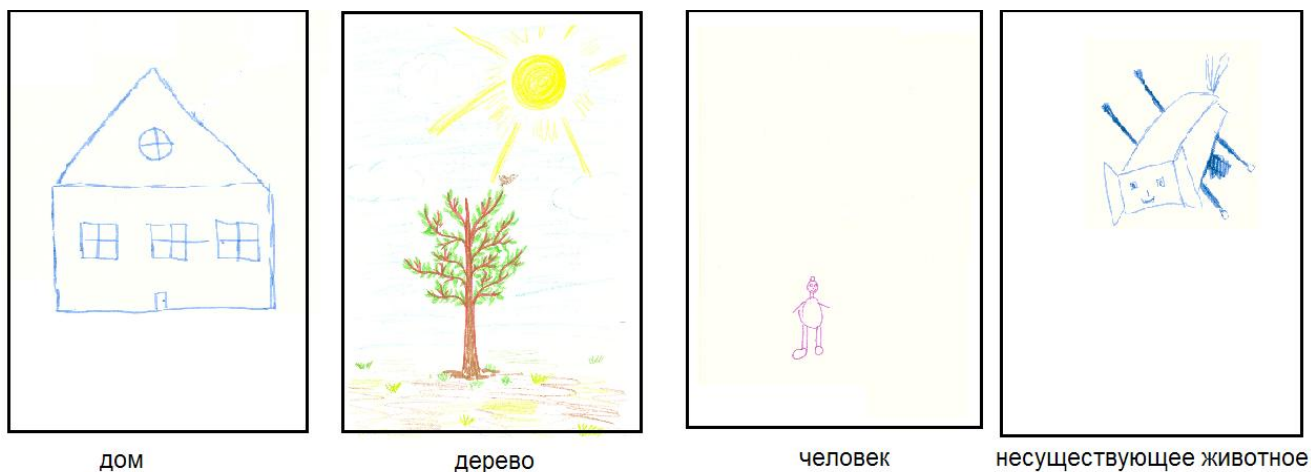
По мнению Дж. Бука, каждый рисунок - это своеобразный автопортрет, детали которого имеют личностное значение. При использовании теста «Дом-дерево-человек» можно судить об аффективной сфере личности и ее потребностях [9].

Таблица 1

**Результаты проективных методов при изучении особенностей личности спортсменок художественной гимнастики**

№	Показатели	Тест рисунка человека (баллы)	Тест рисунка несуществующего животного (состояния)	Тест дом-дерево-человек
1	Спортсменка 1	9	вербальная агрессия	хорошие контроль и рефлексия
2	Спортсменка 2	8	тревожность	недостаток рефлексии и контроля
3	Спортсменка 3	7	тревожность	хочет быть замеченным и самоутвердиться
4	Спортсменка 4	9	боязнь агрессии	недостаток веры в себя
5	Спортсменка 5	10	конструктивизм в общении	хорошее приспособление к среде
6	Спортсменка 6	7	тревожность	недостаток рефлексии и контроля
7	Спортсменка 7	5	вербальная агрессия	зависимость и робость

На рисунке 1 мы приводим наиболее яркие примеры рисунков спортсменок, которые произвели в общем разные впечатления (одни дисгармоничны, другие веселые, третьи тревожные и агрессивные).



дом

дерево

человек

несуществующее животное

Рис.1 Примеры рисунков спортсменов

**Выводы.** В сочетании с методами опроса полученные результаты нашего исследования помогли нам лучше понять индивидуальность предстартовых переживаний, субъективность эмоционального мира личности и потребности спортсменов в художественной гимнастике.

#### Литература:

1. Венгер А. Л. «Психологические рисуночные тесты» / А. Л. Венгер– М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003 г.
2. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: учебник для тренеров преподавателей и студентов ИФК / под. общ. ред. Л.А. Карпенко –СПб. – М.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта,2003 – С. 58-64.
3. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность/ А.Н.Леонтьев – 2-е изд. М.: Политиздат, 1977.-304с
4. Лисина М.И. Проблемы онтогенеза общения/ М.И. Лисина – М.: Педагогика, 1986. С.31–57
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры/ Л.П. Матвеев– М.:ФиС, 1991– С. 442-443.
6. Маховер К. Проективный рисунок человека / К. Маховер– Москва: Смысл, 2000.
7. Музыченко Г. Ф. Проективная методика «Несуществующее животное». Руководство и результаты психодиагностического исследования взрослых пациентов с различными расстройствами эмоционально-личностной сферы / Г. Ф. Музыченко – СПб.: Речь, 2013. – 556 с.
8. Психология : учебник для техникумов физической культуры / Ред. А.Ц. Пуни. – Москва : Физкультура и спорт, 1984. – 255 с.
9. Романова, Е.С. Графические методы в практической психологии / Е.С. Романова. – СПб.: Речь, 2001. – 529 с.

Статья на сайте <https://iper1k.ru/novosti/2017-12-hud-gimnastika.html>