

УДК 372.879.6

**Психологическое портретирование и самопортретирование
как постоянная функция в спортивной деятельности**

Милехин Александр Викторович¹, кандидат педагогических наук, доцент

Панина Ольга Васильевна¹, доцент

Барбашин Вячеслав Валерьевич¹, кандидат педагогических наук, доцент

Скосырева Елена Николаевна¹, доцент

Шитов Денис Геннадьевич², кандидат педагогических наук, доцент

¹*Саратовский государственный университет генетики, биотехнологий и инженерии имени Н.И. Вавилова, Саратов*

²*Саратовская государственная юридическая академия, Саратов*

Аннотация. Психологическое портретирование – универсальная операция, представляющая интерес, во-первых, для выполнения теоретических исследований, и в этом случае ее материалы являются базовым источником для построения соответствующих обобщений общепсихологических, социально-психологических, психолого-возрастных и других научных аспектов изучения человека. Во-вторых, психологическое портретирование весьма перспективно в его психолого-практическом использовании для выявления на его основе определенных личностных качеств или функционирования соответствующих психических функций, важных для овладения актуальным для человека видом деятельности и построения на этой основе обучающей или воспитательной тактики, способствующей успешному удовлетворению его запроса. В статье представлены возможности использования психологического портретирования в спортивной деятельности и, прежде всего, в аспекте ее содействия совершенствованию тренировочного и соревновательного процессов.

Ключевые слова: психологическое портретирование, спортивная деятельность, самопортретирование, физическое совершенствование, спортивное мастерство.

**Psychological portraiture and self-portraiture
as a permanent function in sports activities**

Milekhin Alexander Viktorovich¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Panina Olga Vasilyevna¹, associate professor

Barbashin Vyacheslav Valerievich¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Skosyрева Elena Nikolaevna¹, associate professor

Shitov Denis Gennad'evich², candidate of pedagogical sciences, associate professor

¹*Saratov State University of Genetics, Biotechnology and Engineering named after N.I. Vavilov*

²*Saratov state law Academy*

Abstract. Psychological portraiture is a universal operation of interest, firstly, for carrying out theoretical research, and in this case its materials are the basic source for constructing appropriate generalizations of general psychological, socio-psychological, psychological-age and other scientific aspects of human study. Secondly, psychological portraiture is very promising in its psychological and practical use to identify on its basis certain personal qualities or the functioning of appropriate mental functions that are important for mastering a relevant type of activity for a person and building on this basis teaching or educational tactics that contribute to the successful satisfaction of his request. Within the framework of the presented article, the authors intend to present the possibilities of using psychological portraiture in sports activities, and above all in terms of its contribution to improving training and competitive processes.

Keywords: psychological portraiture, sports activities, self-portraiture, physical improvement, sportsmanship.

ВВЕДЕНИЕ. Психологическое самопортретирование – процедура гораздо шире простого отражения психологических особенностей личности. Нашим сознанием мы оцениваем наше поведение, речь, смысл сказанного, адекватность реагирования на внешнее воздействие и свое воздействие на окружающих, позу, жестикуляцию, внешний облик, мимику и еще множество факторов [1, 2]. Самопортретирование в широком понимании этого слова – сложный процесс в критиче-

ском для человека значении, он во многом определяет совершенствование личности, прогрессирование. В то же время, на бытовом уровне, самопортретирование очень частое явление, но без должной степени требований к себе и завышенной требовательности к другим приобретает негативные формы. Именно на основе своего психологического портрета и портрета оппонента мы выбираем варианты поведения, реагирования и воздействия в конкретной ситуации [3]. Соответственно, психологическое портретирование и психологическое самопортретирование являются важнейшим механизмом взаимоотношений, но самое главное, они во многом определяют формирование мировоззрения, личностного роста, являются отправной точкой, спусковым механизмом, планом, средством и целью перемен, происходящих с человеком. Психологическое портретирование и психологическое самопортретирование в основе своей имеют сравнительную функцию, сравнение разных психических образов происходит в то же время со сравнением их с психическим образом автора, в конечном итоге, главного объекта и действующего лица этого сравнения. Можно констатировать факт постоянного пользования человеком психологического портретирования и самопортретирования как взаимодополняющих друг друга операций.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Основной целью работы является определение возможностей использования психологического портретирования в спортивной деятельности и, прежде всего, в аспекте ее содействия совершенствованию тренировочного и соревновательного процессов. Исследование ориентировано на аудиторию, как тренеров, так и спортсменов, склонных изыскивать дополнительные средства своего профессионального совершенствования и роста результатов.

В качестве методов исследования были выбраны: анализ специальной литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование, визуальная психодиагностика, опрос и беседы, анализ и интерпретация полученных результатов. В процессе исследовательской работы была составлена анкета из 13 вопросов с возможностью выбора ответа, позволяющая определить отношение студентов к портретированию и самопортретированию в рамках спортивной деятельности. В анкетировании приняли участие 110 студентов, из них 34 студента, занимавшихся или занимающиеся спортивной деятельностью в настоящее время.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В процессе работы авторов в большей степени интересовало исследование влияния психологического портретирования и самопортретирования на поведенческий облик, двигательную активность, требовательность к функциональной работоспособности и внешнему облику, стремление быть примером для следующих поколений студентов-спортсменов.

Составленная нами анкета и проведенное по ней анкетирование студентов Саратовского Вавиловского университета позволило определить ряд особенностей психологического портретирования и самопортретирования при обращении к спортивной деятельности. Результаты анкетирования, связанные с опытом использования и применения визуальной и вербальной психодиагностики при портретировании, позволили выявить потребности и устремления студентов-спортсменов в самопознании и психологической оценке. Во-первых, 98% респон-

дентов отметили, что портретирование и самопортретирование является непрерывной процедурой при занятиях физической культурой и спортом, а также при наблюдении за спортивными выступлениями. Во-вторых, 87% отметили, что в основе портретирования и самопортретирования лежит сравнение между собой внешнего и поведенческого облика занимающихся физической культурой и спортом и соотнесение его со своим поведением. В-третьих, 76% анкетированных, не занимающихся спортом, критически оценивали физическую и техническую подготовленность окружающих, в то время как 84% занимающихся спортом критически оценивали свою функциональную, техническую подготовку, но, в первую очередь, недостаток развития физических качеств и внешний облик. Из опрошенных студентов, не занимающихся спортом и имеющих признаки сутулости, ни один (0%) не отмечал этот недостаток ни у себя, ни у других. Студенты, занимающиеся спортом, отмечали этот недостаток у других и были осведомлены о возможных негативных влияниях некоторых видов спорта и упражнений на «качество» их осанки (лыжные гонки, баскетбол и т.д.). В-четвертых, все опрошенные в той или иной мере оценивают свое окружение, отмечая в основном положительные или отрицательные, характерные для человека качества, данный факт говорит о портретировании как об обычном, свойственном каждому человеку явлении. В-пятых, свое функциональное состояние оценивают 32% студентов, не занимающихся спортом, из них только 3% опрошенных оценивают его как недостаточное и требующее коррекции. Для 68% студентов данной категории функциональное состояние не представляется объектом для оценивания, функциональное состояние данной группы студентов практически полностью их устраивает. 100% студентов, занимающихся спортом, интересуется данный вопрос, они сравнивают свое функциональное состояние с партнерами по спорту, свое состояние в прошлом и перспективы его изменения в будущем [4]. Занимающиеся спортом студенты пришли к этим занятиям благодаря примеру других (как положительному, так и отрицательному), желанию измениться, стремлению увидеть себя в другом, более привлекательном состоянии, избавиться от видимых ими недостатков, стать похожим на кого-то или, наоборот, не стать похожим на кого-то [5]. Даже если многих из них привели в спортивную секцию родители, основной причиной продолжения занятий оставалось стремление измениться. Показательным является ответ на вопрос «На Ваш взгляд, успехи на занятиях физической культурой Вашим знакомым даются?» «легко» – ответили 79% не занимающихся спортом студентов, «с трудом» – ответили 84% студентов, занимающихся спортом, именно такой вариант предполагает спортивная деятельность. Результаты ответа на этот вопрос убедительно характеризуют процесс портретирования не занимающихся спортом студентов как поверхностный. В то же время на похожий вопрос «На Ваш взгляд, успехи на занятиях физической культурой Вам даются?» «тяжело» – ответили студенты, не занимающиеся спортом (82%), с ними солидарны студенты спортсмены (76%). К сожалению, не занимающиеся спортом студенты успехи в физической культуре своего окружения воспринимают как не требующие особых усилий. В то же время, свои достижения в спорте они оценивают как требующие значительных усилий.

ВЫВОДЫ. Портретирование и самопортретирование являются постоянной и всесторонней функцией человека, затрагивающей все стороны его деятельности, межличностные отношения и требуют к себе соответствующего внимания. Особого внимания требует факт портретирования и самопортретирования как проявление психических возможностей человека. Портретирование и самопортретирование являются неотъемлемой занятостью активно занимающихся физической культурой и спортом, соответственно опережающее, приоритетное формирование данной функции будет нести положительное наполнение в спортивной деятельности.

О частотности психологического портретирования говорит факт его практически автоматизированного исполнения в ситуациях, не требующих необходимого реагирования. Более того, именно целенаправленное, требующее тщательного, обстоятельного подхода портретирование или самопортретирование происходит значительно реже, чаще всего в проблемной ситуации.

Способность к целенаправленному психологическому портретированию и самопортретированию можно отнести к самостоятельной, ищущей, развивающейся, зрелой личности, данная способность является в определенной степени показателем интеллектуального развития и совершенствования человека.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Портретирование и самопортретирование являются функцией значительно шире, чем самооценка, и позволяют определять позитивные и негативные характеристики личности относительно широкого круга ее окружения. Особое значение данные функции занимают в спортивной деятельности, соперничество, соревновательность и совершенствование в которой предполагают оценивание и сравнение спортсмена по всем составляющим спортивной деятельности. Поэтому и спортивный педагог, и сам спортсмен должны систематически использовать данные, полученные с помощью вышеуказанных функций, что позволит эффективно регулировать тренировочный процесс и, соответственно, приведет к повышению спортивного мастерства.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Плутина М. И. Портретирование как метод диагностики и составления комплексной характеристики личности // Практическая психология и новая реальность. Кризис неопределенности. Психология будущего : сборник статей по материалам Международной научно-практической конференции, Москва, 04–05 марта 2023 года. Москва : Российский государственный гуманитарный университет, 2023. С. 74–78.
2. Шпагина Е. М. Интегрированная природа метода психологического портретирования в правоохранительной деятельности // Психология и право. 2015. Т. 5, № 4. С. 71–79.
3. Лабунская В. А. Визуальная диагностика личности. Ростов-на-Дону : ЮФУ, 2011.
4. Скосырева Е. Н., Суркова Т. Н., Милехин А. В. Психологическое портретирование как обязательная функция для успешности в спортивной деятельности // Конференция профессорско-преподавательского состава и аспирантов агрономического факультета ФГБОУ ВО Вавиловский университет по итогам научно-исследовательской, учебно-методической и воспитательной работы за 2021 год : сборник статей конференции, Саратов, 28 февраля – 04 2022 года. Саратов : ООО "Амирит", 2022. С. 98–101.
5. Скосырева Е. Н., Суркова Т. Н., Травова О. Н. Спортивное совершенствование на основе использовании психологического портретирования // Конференция профессорско-преподавательского состава и аспирантов агрономического факультета ФГБОУ ВО Вавиловский университет по итогам научно-исследовательской, учебно-методической и воспитательной работы за 2021 год : сборник статей конференции, Саратов, 28 февраля – 04 2022 года. Саратов : ООО "Амирит", 2022. С. 101–105.

REFERENCES

1. Plugina M. I. (2023), "Portraiture as a method of diagnosis and compilation of complex personality characteristics Practical psychology and new reality", *The crisis of uncertainty. Psychology of the future*, A collection of articles based on the materials of the International Scientific and Practical Conference, Moscow, pp. 74–78.
2. Shpagina E. M. (2015), "The integrated nature of the method of psychological portraiture in law enforcement", *Psychology and law*, Vol. 5, No. 4, pp. 71–79.
3. Labunskaya V. A. (2011), Visual diagnostics of personality, Rostov-on-Don, SFU.
4. Skosyreva E. N., Surkova T. N., Milekhin A.V. (2022), "Psychological portraiture as a mandatory function for success in sports activities", *Conference of the teaching staff and graduate students of the Faculty of Agronomy at Vavilov University based on the results of research, educational, methodical and educational work for 2021, Collection of articles of the conference*, Saratov, pp. 98–101.
5. Skosyreva E. N., Surkova T. N., Travova O. N., (2022), "Sports improvement based on the use of psychological portraiture", *Conference of the teaching staff and graduate students of the Faculty of Agronomy at Vavilov University based on the results of research, educational, methodical and educational work for 2021, Collection of articles of the conference*, Saratov, pp. 101–105.

Информация об авторах:

Милехин А.В., профессор кафедры «Физическая культура», milehina62@mail.ru

Панина О.В., зав. кафедрой «Физическая культура», yagodca76@yandex.ru

Барбашин В.В., доцент кафедры «Физическая культура», barbashinsgau@mail.ru

Скосырева Е.Н., доцент кафедры «Физическая культура», skosyreva-elena@mail.ru

Шитов Д.Г., зав. кафедрой «Физическая культура и спорт», shitov555@mail.ru

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 10.02.2024.

Принята к публикации 07.03.2024.