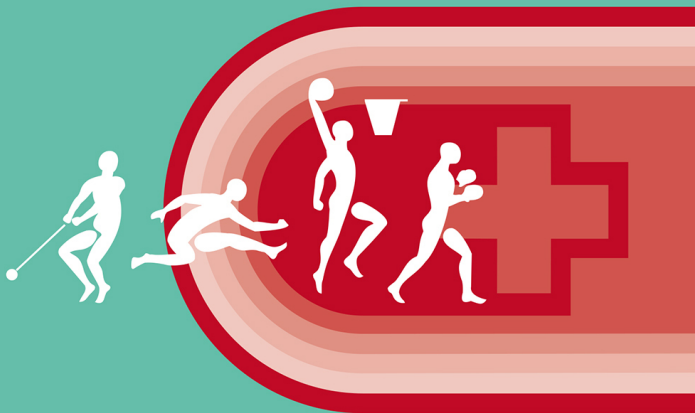


Библиотечка спортивного врача и психолога

Л.К. Серова, Е.В. Власова

Особенности характера спортсменов



СПОРТ

Е. В. Власова
Лидия Константиновна Серова
Особенности
характера спортсменов
Серия «Библиотечка
спортивного врача и психолога»

pdf
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68864931
ISBN 978-5-907601-19-2

Аннотация

В книге даются понятия темперамента и характера, раскрывается их взаимосвязь и роль в спортивной деятельности. Рассматриваются такие качества характера спортсменов, как волевой самоконтроль, игровая агрессивность, эмоциональная устойчивость, коммуникативная компетентность. Наряду с определением данных черт характера даются рекомендации по развитию этих качеств у спортсменов.

Книга предназначена для спортсменов различных видов спорта и разрядов, тренеров спортивных школ и сборных команд, спортивных психологов.

Содержание

Введение	5
Глава 1	7
1.1. Свойства темперамента и его роль в спортивной деятельности	7
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Серова Л. К., Власова Е. В.

Особенности

характера спортсменов

Художник А. Г. Никоноров

© Серова Л. К., Власова Е. В., 2023

© Издательство «Спорт», издание, оформление, 2023

* * *

Введение

Спорт – это, прежде всего, столкновение и взаимодействие характеров спортсменов. Побеждают волевые, агрессивные в положительном смысле спортсмены, эмоционально стабильные, умеющие наладить контакты с партнерами и тренерами.

В данной книге дается определение понятия характера, его видов. Прослеживается связь характера и темперамента, рассматривается их зависимость от свойств темперамента и своеобразия телосложения, даются рекомендации по выбору вида спорта в зависимости от темперамента спортсменов.

Рассматриваются такие необходимые спортсменам черты характера, как волевой самоконтроль, игровая агрессивность, эмоциональная устойчивость и коммуникативная компетентность. Также даются советы по нейтрализации неблагоприятных состояний и развитию данных качеств на протяжении спортивной карьеры.

В пособии дается психологическая классификация видов спорта в зависимости от проявления в ходе спортивной деятельности тех или иных качеств.

Книга предназначена, в первую очередь, для спортсменов, желающих углубить свои знания в области психологии личности, развить свойства характера для побед на соревнованиях, а также будет полезна тренерам для углубленного

изучения характера своих подопечных, коррекции и развития различных характерологических свойств спортсменов.

Данная работа может быть полезна спортивным и школьным психологам для осуществления индивидуальной работы с юными и взрослыми спортсменами, а также для научной работы.

Глава 1

Темперамент и характер

1.1. Свойства темперамента и его роль в спортивной деятельности

Темперамент (от лат. *temperamentum* – надлежащее соотношение частей, соразмерность) – характеристика индивида со стороны его динамических особенностей: интенсивности, скорости, темпа, ритма психических процессов и состояний. Два компонента темперамента – *активность* и *эмоциональность* присутствуют в большинстве классификаций и теорий темперамента. Активность поведения характеризует степень энергичности, стремительности, быстроты и, наоборот, медлительности, инертности, а эмоциональность – особенности протекания эмоций, чувств, настроений и их качество: знак (положительный, отрицательный) и модальность (радость, горе, страх, печаль, гнев и т. д.).

Различают собственно темперамент как определенное устойчивое сочетание психодинамических свойств, проявляющихся в деятельности и поведении, и его органическую основу. Известны три основные системы объяснений ее сущности, из которых две первые имеют лишь исторический

интерес. Первая (гуморальная) связывала состояние организма с соотношением различных соков (жидкостей), в связи с чем выделялись четыре типа темперамента: сангвинический, холерический, меланхолический, флегматический (Гиппократ, Гален и др.); вторая (конституциональная) исходит из различий в конституции организма – его физического строения, соотношения его отдельных частей, различных тканей (Кречмер, Шелдон и др.); третья связывает типы темперамента с деятельностью центральной нервной системы.

Учение И. П. Павлова о влиянии центральной нервной системы на динамические особенности поведения выделяет три основных *свойства нервной системы* – силу, уравновешенность, подвижность возбудительного и тормозного процессов – и четыре основных типичных их сочетания в виде четырех типов высшей нервной деятельности:

- 1) сильный, уравновешенный, подвижный;
- 2) сильный, уравновешенный, инертный;
- 3) сильный, неуравновешенный;
- 4) слабый.

Первому типу соответствует темперамент сангвиника, второму – флегматика, третьему – холерика, четвертому – меланхолика. Исследования Б. М. Теплова и В. Д. Небылицына показали, что структура основных свойств нервной системы много сложнее, а число комбинаций гораздо больше, чем это ранее представлялось. Тем не менее указанные че-

тыре типа темперамента как наиболее обобщенные могут быть использованы для изучения индивидуальности. Темперамент относительно устойчив и мало подвержен изменениям под влиянием среды и воспитания, однако он изменяется в онтогенезе. Свойства темперамента могут как благоприятствовать, так и противодействовать формированию определенных черт личности, поскольку темперамент может модифицировать значение факторов среды и воспитательных воздействий, от которых в решающей степени зависит формирование личности (5).

В истории развития учения о психологии личности выделяются три основные системы взглядов на природу темперамента. По теории греческого врача *Гиппократа* и римского ученого *Галена*, темперамент зависит от соотношения между четырьмя жидкостями, циркулирующими в человеческом организме: кровью (лат. *sanguis*), желчью (греч. *chole*), черной желчью (греч. *melaina chole*) и слизью (греч. *phlegma*). Предполагая, что одна из них преобладает в организме человека, они выделили соответствующие темпераменты: *сангвинический, холерический, меланхолический и флегматический*.

В основу теории немецкого психолога *Эрнста Кречмера* положено предположение, что тип темперамента зависит от конституциональных особенностей телосложения человека.

Телосложение	Название темперамента	Психологические особенности
Пикник – человек среднего роста, с мягкими чертами лица, большим животом, короткой шеей	Циклотимик	Легко контактирует с людьми, реалистичен во взглядах. Эмоции колеблются между радостью и печалью. Типы: «Веселые болтуны, беспечные любители жизни»
Астеник – высокого роста, хрупкого телосложения, с плоской грудной клеткой, узкими плечами и вытянутым лицом	Шизотимик	Замкнут, упрям, склонен к абстракции, с трудом приспосабливается к окружению. Типы: «Тонко чувствующие, идеалисты-мечтатели, холодные властные натуры и эгоисты»
Атлетик – пропорциональное крепкое телосложение, высокого или среднего роста, с хорошо выраженной мускулатурой, широким плечевым поясом, узкими бедрами	Иксотимик	Спокойный, мало впечатлительный, со сдержанными жестами и мимикой, негибкость мышления
Диспластик – непропорциональное телосложение	–	Смешанный тип темперамента

И. П. Павлов в основу своей теории положил характе-

ристики основных психических процессов – возбуждения и торможения: их силу, равновесие и подвижность.

Сила нервных процессов характеризует нервную систему человека с точки зрения способности выдерживать влияние раздражителей внешней среды.

Уравновешенность нервных процессов указывает на особенности соотношения процессов возбуждения и торможения у человека.

Подвижность нервных процессов показывает способность возбуждения и торможения быстро сменяться один другим.

Различные сочетания этих показателей присущи различным типам ВНД человека. В результате различного их сочетания первоначально были выделены четыре типа высшей нервной деятельности: *сильный, безудержный, инертный и слабый*.

В дальнейшем ученый связал свое открытие с понятием темперамента, предложенным Гиппократом, и присвоил им соответствующие названия – сангвиник, холерик, флегматик и меланхолик.

Типы темперамента

Сангвинический темперамент формируется на основе сильных, уравновешенных и подвижных нервных процессов, определяющих сильный тип ВНД и активный образ пове-

дения. Сангвиникам свойственны активность, энергичность, быстрая и продуманная реакция на события, интерес к значимому и неизвестному. В общении они корректны, эмоционально сдержанны. В поведении пластичны, легко приспосабливаются к изменяющейся обстановке и условиям деятельности.

Холерический темперамент формируется на основе сильных, неуравновешенных и подвижных нервных процессов, определяющих безудержный тип ВНД и экспансивное поведение. Людям этого темперамента (холерикам) присуща высокая активность, быстрота действий и энергичность.

В общении они часто меняют настроение, легко проявляют резкость и вспышки эмоций. Разговаривают обычно быстро, решения принимают мгновенно, сопровождая их активной жестикуляцией и резкими движениями.

Флегматический темперамент формируется у людей с сильными, уравновешенными и малоподвижными нервными психическими процессами, определяющими инертный тип ВНД и размеренное поведение. Внешне это спокойные и несколько медлительные люди с невыразительными мимикой и жестами. Они легко переносят монотонные условия деятельности, основательны в выработке и принятии решений, успешно выполняют сложную однообразную работу. Круг их общения ограничен, речь однообразная и медленная.

Меланхолический темперамент формируется в результате слабых, неуравновешенных и подвижных нервных про-

цессов, определяющих слабый тип ВНД и изменчивое поведение. Меланхолики легкоранимы, остро воспринимают несправедливость, отличаются постепенным вызревaniem чувств, значительным влиянием настроения на качество их деятельности. В общении предпочитают слушать других, сопереживать, проявляют бережное отношение к чувствам собеседников, в результате чего очень часто пользуются уважением окружающих.

Ориентировочно можно наметить семь отличительных черт формальных свойств личности (темперамента) от содержательных характеристик личности. К темпераменту следует отнести только такое психическое свойство личности, которое:

- Наследуется.
- Высоко коррелирует со свойствами нервной системы других биологических подсистем (гуморальной, телесной и др.).
- Устойчиво в течение длительного периода жизни человека.
- Универсально и проявляется во всех сферах деятельности и жизни.
- Характеризует меру активного напряжения человека.
- Отражает обобщенное отношение человека к миру, обществу и себе.
- Относительно не зависит от содержания деятельности общения и познания.

Необходимо знать, в какой мере темперамент благоприятствует и насколько он препятствует достижению успеха на разных уровнях спортивной деятельности.

Между отдельными свойствами темперамента существуют определенные функциональные зависимости, которые обеспечивают людям разных темпераментов одинаковый приспособительный эффект: синергии, взаимной компенсации, антагонизмов, взаимного уравнивания. Синергические взаимоотношения проявляются в сотрудничестве ряда свойств темперамента, в их однонаправленном влиянии на деятельность путем усиления друг друга. Так, импульсивность и эмоциональность способствуют быстрому переключению отношения взаимной компенсации и проявляются в том, что ослабление одного свойства у данного человека компенсируется усилением другого. Например: присущая прыгунам в воду слабого и инертного типов нервной системы ригидность и недостаточная импульсивность компенсируется длительным и тщательным предварительным ориентированием, обусловленным повышенной тревожностью этих спортсменов. Взаимное уравнивание проявляется в том, что усиление одного свойства уравнивается ослаблением другого.

Таким образом, в каждом типе ВНД есть такие качества, которые могут существенным образом влиять на спортивную деятельность. Тот или иной темперамент придает своеобразие выполняемой работе.

Существует общепринятая градация свойств темперамента, которые предопределяют занятия теми или иными видами спорта.

Так, например, *сангвиник* отдает предпочтение видам спорта, которые связаны с большой подвижностью, активностью, требуют смелости. Эти лица легко переходят от выполнения одного упражнения к другому, но недостаточно усидчивы и сосредоточены, особенно в однообразной (тренировочной) деятельности. При изучении новых двигательных действий они быстро схватывают основу изучаемого движения, могут довольно легко выполнить его с первой попытки, но с ошибками; не любят кропотливой длительной работы по совершенствованию техники. Спортсмены этого типа достаточно работоспособны, уверены в себе. Их спортивные результаты стабильны и, как правило, в соревнованиях бывают выше, чем на тренировках. Перед стартом такие спортсмены находятся в состоянии «боевой готовности».

Сангвиники выдержанны, целеустремленны, обладают хорошей волей. Из видов спорта они могут выбрать любой вид, но чаще всего им нравятся такие виды спорта, в которых можно наиболее ярко проявить свои личностные качества, например, где надо преодолеть препятствие: альпинизм, спуск на байдарках, бег с препятствиями, десятиборье, карате. Подходят им и командные игры, поскольку они хорошо играют в команде и быстро находят общий язык с остальными игроками.

Холерик как спортсмен предпочитает высокоэмоциональные виды спорта (баскетбол, спринт, прыжки), интенсивные и темповые движения, он охотно и с увлечением начинает заниматься избранным видом спорта, но энтузиазм его быстро пропадает. Такие спортсмены неохотно выполняют длительную тренировочную работу на силу и выносливость, но способны многократно повторять трудное и опасное упражнение, если оно вызвало интерес. Их соревновательные результаты недостаточно стабильны, имеется склонность к «предстартовой лихорадке», что довольно часто не позволяет им полностью реализовать свои возможности в соревнованиях.

Холерик, как правило, самый активный болельщик, очень любит посещать самые разнообразные спортивные соревнования. Больше всего холериков вы увидите на футбольных стадионах, на хоккейных трибунах, на площадках, где происходят массовые соревнования и турниры. Они обожают командные виды спорта. Еще они неравнодушны к достаточно агрессивным видам спорта, таким как бокс, борьба. Холерик в команде обязательно захочет стать капитаном команды или лидером в ней, но в то же время он может не считаться с другими игроками команды и проявлять такие отрицательные качества, как ярость и зависть.

Флегматик в спорте проявляет себя, прежде всего, в недостаточно быстрой выработке и переделке двигательных навыков, в замедленных реакциях, в трудности переключе-

ния от одного вида деятельности к другому. Сформированные навыки и привычки отличаются большой прочностью и устойчивы к внешним раздражителям. Спортсмены данного типа ВНД отдают предпочтение небыстрым, спокойным, однообразным упражнениям, склонны к длительной и тщательной отработке техники отдельных упражнений, кропотливой работе по развитию какого-либо физического качества и т. д. Такие лица не отличаются высокой общительностью. Как правило, очень настойчивы. Перед стартом чаще всего находятся в «боевой готовности».

Флегматикам интересны интеллектуальные виды спорта: шахматы, шашки, бильярд, то есть такие, где надо рассчитывать точность ударов, рассчитывать на несколько шагов вперед, выстроить многоходовую комбинацию. Еще флегматики довольно выносливы, поэтому им подходят виды спорта, сопряженные именно с этим качеством: бег на длинные дистанции, лыжи, поднятие штанги, велосипедный марафон. Также их можно увидеть среди борцов восточных единоборств. Из флегматиков получаются хорошие тренеры, поскольку у них есть способности к преподавательской работе и им не надоедает объяснять одно и то же по много раз.

Меланхолики в спортивной деятельности отличаются чрезмерно высокой ответственностью, высоким развитием мышечно-двигательного чувства. Им свойственно тонкое тактическое чувство, но недостаточная работоспособность и малая устойчивость к внешним раздражителям. Эти лица от-

личаются повышенной тревожностью, порождающей неуверенность в собственных силах. Меланхолики отдают предпочтение индивидуальным видам спорта, не связанным с единоборством и командной борьбой. Их соревновательные результаты нестабильны, так как присущая им высокая тревожность способствует возникновению состояния «стартовой апатии», которое затрудняет достижение высоких результатов.

Из меланхоликов получают отличные яхтсмены: один на один (или всего несколько человек) с морем. В меланхолике есть уравновешенность и трезвый расчет, поэтому он способен заниматься такими видами спорта, как: спортивная стрельба, метание диска или копья. Хорошо ладят с животными, поэтому успешно занимаются верховой ездой.

В проводимом исследовании (35) приняли участие 56 спортсменов, занимающихся легкой атлетикой на базе областной Школы высшего спортивного мастерства г. Иркутска.

В ходе анализа полученных данных, на основании опросника, было определено, что основная часть респондентов, 53 %, относится к типу темперамента сангвиник, 28 % – к холерикам, 11 % – к флегматикам и 8 % – к меланхоликам. При анализе каждой группы респондентов отдельно по типу темперамента была определена следующая закономерность: 80 % флегматиков выступают в беге на длинные дистанции, 10 % – на короткие и средние дистанции, 5 % –

тренируются в видах спорта, связанных с метанием и толканием, 3 % – в прыжковых видах легкой атлетики. У респондентов, относящихся к сангвиникам, выявлено, что среди них 35 % выступают в беге на средние и длинные дистанции, 25 % отдают свое предпочтение прыжковым видам, 23 % – в беге на длинные и сверхдлинные дистанции и 17 % выявленных сангвиников предпочитают дисциплины, связанные с метанием. Также в ходе исследования выяснилось, что большинство холериков отдают свое предпочтение скорее ациклическим дисциплинам, нежели циклическим. Из 28 респондентов, относящихся к типу темперамента холериков, 12 предпочитают толкание ядра или метание молота, копья или диска, 8 – выступают в прыжковых дисциплинах, 2 – в беге на средние и короткие дистанции и только 1 человек выступает в беге на длинные дистанции. Среди испытуемых с типом темперамента меланхолика при анализе опросника не удалось определить доминирующее преобладание в какой-нибудь из спортивных дисциплин легкой атлетики. На основании проведенных исследований было определено, что большинство флегматиков отдают предпочтение циклическим видам спорта. Это объясняется более инертной центральной нервной системой, где процессы возбуждения и торможения у людей с этим типом темперамента сильные и уравновешенные, но малоподвижные. Такое строение нервной системы обуславливает особенности формирования двигательных навыков и вработывания функциональных си-

стем организма при выполнении физической нагрузки. Двигательные навыки у флегматиков вырабатываются медленно, но хорошо доводятся до совершенства и поддерживаются на высоком уровне продолжительный период времени. В силу малоподвижности нервных процессов их двигательные действия сложно перестраиваются, что отражается на предрасположенности к циклическим видам спорта, беговым дисциплинам легкой атлетики. 63 % представителей данного типа темперамента имеют спортивный разряд кандидата в мастера спорта именно в беге на средние и длинные дистанции.

Среди сангвиников не выявилось значительного преобладания к какой-либо конкретной специализации, они одинаково чувствуют себя и успешно выступают как в циклических, так и ациклических видах легкой атлетики. С физиологической точки зрения это объясняется тем, что процессы возбуждения и торможения сангвиников уравновешенные, подвижные и сильные, у них быстро формируются двигательные навыки и доводятся до автоматизма. У спортсменов холериков выраженная «взрывная» нервная система, в которой процессы возбуждения значительно преобладают над процессами торможения. Для них свойственны ациклические виды легкой атлетики, где требуется приложения однократного мощного усилия (толкание ядра, метание молота, прыжки в длину и в высоту и т. д.). Представители с темпераментом меланхолика не отдают предпочтения конкретной дисциплине. Они мало мотивированы и крайне не стрессо-

устойчивы, поэтому мало кто из них имеет спортивный разряд или звание. Часто меланхолики показывают свои лучшие результаты на тренировках, так как на соревнованиях во время спортивной борьбы они не могут собраться и показать свои морально-волевые качества.

Знание особенностей темперамента является обязательной составляющей индивидуального подхода. Без оценки типа ВНД характеристика спортсмена теряет свою рельефность и не дает полного представления о его облике и возможностях. Часто даже такие простые сведения о спортсмене, как «подвижен, энергичен» или «медлителен, вял», позволяют правильно понять воспитанника и определить методы работы с ним.

В зависимости от динамических особенностей психики спортсмена по-разному воспринимают тренировочный материал. Впечатлительность, сообразительность, готовность у одних спортсменов и инертность, медлительность, малая продуктивность у других в значительной степени зависят от темперамента (43).

Тип темперамента тесно связан с врожденными анатомо-физиологическими особенностями деятельности нервной системы. Темперамент относительно устойчив и мало подвержен изменениям под влиянием среды и воспитания, но он изменяется в онтогенезе. Возможны определенные прижизненные изменения показателей темперамента, связанные с:

- 1) условиями воспитания;
- 2) перенесенными в раннем возрасте болезнями;
- 3) особенностями питания;
- 4) гигиеническими и общими условиями жизни.

Темперамент не характеризует содержательную сторону личности (направленность мотивационной сферы, ценностные ориентации, мировоззрение) и не определяет непосредственно содержательные черты личности. Но его свойства могут и благоприятствовать, и противодействовать формированию определенных черт личности, ибо темперамент может модифицировать значение факторов среды и воспитательных воздействий, от коих в решающей степени зависит формирование личности (12).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.