Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

"СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.К.

AMMOCOBA"

Физико-технический институт

Институт Радиофизики и электронных систем

**РЕФЕРАТ**

на тему:

**«Роль темперамента в спорте»**

Выполнил: студент 4 курса

группы АТП-21

Слепцов Сергей Николаевич

Руководитель: Анна Дмитриевна Павлова

Якутск, 2024г

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение3

Глава 1: Темперамент в жизни спортсмена4

1.1 Введение в понятие темперамента4

1.2 Взаимосвязь между темпераментом и физическими способностями5

1.3 Взаимодействие тренера и спортсмена на основе понимания и учета темпераментальных особенностей6

Глава 2: Влияние спортивной деятельности на формирование темперамента7

2.1 Взаимосвязь между спортом и формированием характерологических особенностей личности7

2.2 Методы психологической поддержки спортсменов с интровертированным темпераментом8

2.3 Соответствие между темпераментом и требованиями определенного вида спорта10

**Заключение**12

**Список использованной литературы**13

**Введение**

Спорт играет важную роль в жизни многих людей, будь то профессиональные спортсмены или просто любители. Однако, помимо физического тренинга и технических навыков, в спорте также играет большую роль темперамент. Темперамент – это индивидуальные черты характера, которые определяют нашу реакцию на различные ситуации. Он может оказывать влияние на мотивацию, концентрацию, агрессивность и способность к сотрудничеству в спорте. В данном реферате мы рассмотрим различные типы темперамента и их роль в спортивной деятельности, а также исследуем способы использования особенностей темперамента для достижения высоких спортивных результатов[1].

**Глава 1: Темперамент в жизни спортсмена**

**1.1** **Введение в понятие темперамента**

Темперамент - это одна из основных характеристик личности, которая определяет ее индивидуальные особенности и поведение в различных ситуациях. Термин "темперамент" используется в психологии для обозначения устойчивого комплекса индивидуальных особенностей, включающего в себя эмоциональность, стимулируемость, сдержанность и активность психических процессов.

Изучение темперамента началось еще в древние времена, когда греческие философы Аристотель и Гиппократ впервые определили четыре основных типа темперамента: сангвинический, флегматический, холерический и меланхолический. С тех пор много ученых занимались изучением темперамента, разрабатывая различные классификации и методики его измерения.

Сангвинический тип темперамента характеризуется высокой активностью, общительностью, оптимизмом и жизнелюбием. Люди с таким типом темперамента обычно энергичны, быстро восстанавливаются после стрессовых ситуаций и легко устанавливают контакты с окружающими.

Флегматический тип темперамента, напротив, характеризуется сдержанностью эмоций, пассивностью и спокойствием. Индивиды с таким типом темперамента обычно мало реагируют на раздражители и не испытывают сильных стрессовых переживаний. Они склонны к замкнутости и не любят конфликтных ситуаций.

Холерический тип темперамента отличается высокой стимулируемостью, активностью и энергичностью. Люди с таким типом темперамента обычно лидеры, привыкшие совершать быстрые и решительные действия. Они имеют высокий уровень амбиций и склонности к автократии.

Меланхолический тип темперамента характеризуется повышенной чувствительностью, ранимостью и склонностью к переживаниям. Люди с таким типом темперамента часто обладают сложным и глубоким внутренним миром, они интеллигентны, любят размышлять и анализировать.

Однако, в современной психологии сложилось понимание того, что понятие темперамента не является абсолютным и не исчерпывает всю многогранность личности. Оно тесно связано с другими характеристиками, такими как интеллект, эмоции, мотивация и социальный контекст. Поэтому существует множество современных классификаций типов темперамента, которые учитывают все эти факторы.

В настоящее время темперамент рассматривается как комбинация генетических, биологических и социальных факторов, взаимодействие которых формирует индивидуальную психологическую установку человека. Изучение темперамента имеет большое значение для понимания личности, ее предрасположенностей, способностей и проблем. Оно помогает в разработке методик ранней диагностики и коррекции психологических отклонений, а также в определении профессионального пути развития и успешности человека[2].

**1.2 Взаимосвязь между темпераментом и физическими способностями**

В нашей жизни мы всегда сталкиваемся с людьми, которые обладают различными характерами и темпераментами. Кто-то может быть энергичным и активным, в то время как другой человек может предпочитать спокойный и расслабленный образ жизни. У каждого человека есть свой уникальный набор черт характера и способностей, которые определяют его темперамент. Исследования показывают, что темперамент может оказывать значительное влияние на физические способности человека.

Первым шагом к пониманию взаимосвязи между темпераментом и физическими способностями является определение понятий. Темперамент - это устойчивая индивидуальная особенность реагирования человека на окружающую его среду. Физические способности, с другой стороны, определяются генетическими факторами и включают в себя силу, гибкость, выносливость и координацию.

Некоторые исследования показали, что люди с определенными чертами темперамента обладают определенными типами физических способностей. Например, энергичные и активные люди с высоким уровнем активности могут иметь высокую выносливость и силу. Они часто предпочитают заниматься спортом, так как им комфортно проводить время в движении и они получают удовлетворение от физической активности.

С другой стороны, люди с медленными темпами жизни и предпочтением расслабленных активностей часто имеют лучшую гибкость и координацию. Это позволяет им быть более гибкими в своих движениях и лучше справляться с деятельностью, требующей точности и координации, такой как танцы или гимнастика.

Кроме того, темперамент также может влиять на выбор физической активности и уровень мотивации человека. Некоторые люди, сильно зависящие от внешних стимулов и постоянно стремящиеся к новым впечатлениям, могут предпочитать соревновательный вид спорта, такой как футбол или баскетбол. Это связано с их потребностью в постоянной эмоциональной стимуляции и стремлением к достижению целей.

С другой стороны, люди, предпочитающие спокойную и размеренную жизнь, могут предпочитать физическую активность, которая связана с медитацией или йогой. Эти виды активности помогают им сосредоточиться и расслабиться, что соответствует их характеру и темпераменту.

Однако важно отметить, что темперамент и физические способности являются комплексными и многогранными характеристиками человека. Не всегда можно сделать однозначные выводы о связи между ними, так как люди могут иметь совершенно различные комбинации черт темперамента и способностей.

Кроме того, необходимо учитывать такие факторы, как возраст, пол и общая физическая подготовка человека. Например, уровень активности и физической способности могут изменяться в зависимости от возраста и состояния здоровья. Для некоторых людей мотивация и стремление к достижению физических результатов могут быть сильнее, чем для других[3].

**1.3 Взаимодействие тренера и спортсмена на основе понимания и учета темпераментальных особенностей**

Взаимодействие тренера и спортсмена является одним из ключевых аспектов успешного спортивного тренировочного процесса. Оно строится на основе понимания и учета темпераментальных особенностей спортсмена, что позволяет достичь максимальной эффективности в тренировках и достигнуть поставленных спортивных целей.

Темперамент - это индивидуальные, устойчивые характеристики нервной системы, которые определяют особенности поведения, эмоциональную сферу и реакции на внешнюю среду. Отличительной чертой каждого спортсмена является его темперамент, который определяет его предпочтения в тренировочном процессе, его способность к сосредоточению и саморегуляции, а также его отношение к победе и поражению.

Каждый тренер должен быть гибким и адаптироваться к индивидуальным особенностям спортсмена, учитывая его темперамент, чтобы создать оптимальные условия для развития его потенциала. Тренер должен быть способен определить, какой тип темперамента преобладает у спортсмена, и на основе этой информации адаптировать методы тренировок и подачу материала.

Для спортсменов с активным, энергичным темпераментом тренер должен предлагать тренировки с высокой интенсивностью и разнообразными заданиями, чтобы удовлетворить их потребность в движении и динамике. Они наиболее эффективны в состязательных видах спорта, где их энергия и настойчивость помогают достичь высоких результатов. Тренер должен подавать информацию таким спортсменам быстро и конкретно, вербально или визуально, чтобы они могли быстро понять и применить в практике.

Спортсмены с тревожным темпераментом часто нуждаются в дополнительной поддержке и уверенности. Тренер должен создать атмосферу доверия и убедить их в своей поддержке и вере в их возможности. Такие спортсмены обычно требуют более детального объяснения и доказательства обоснованности тренировок. Тренер должен давать им возможность задавать вопросы и просить подробностей. Более протяженные и повторяющиеся задания также помогут им улучшить концентрацию. Такие спортсмены особенно чувствительны к эмоциональным факторам, поэтому тренеру необходимо выстраивать с ними положительные эмоциональные связи.

Спортсмены с медленным темпераментом нуждаются в умеренном, последовательном подходе. Тренер должен быть терпеливым и понимающим, обеспечивая им достаточное время для ассимиляции новых навыков и умений. Они предпочитают постепенное наращивание интенсивности тренировок и более структурированный подход. Важно учесть, что такие спортсмены могут быть менее оживленными в тренировках, однако они обычно очень рассудительны и аналитичны. Тренеру следует предоставлять им возможность рассуждать и планировать, чтобы они могли полностью осознать и контролировать свои действия.

Взаимодействие тренера и спортсмена на основе понимания и учета темпераментальных особенностей является залогом успешного тренировочного процесса и достижения поставленных спортивных целей. Тренер должен быть гибким и адаптироваться к особенностям каждого спортсмена, чтобы максимально раскрыть его потенциал и помочь ему достигнуть успеха. Это требует глубокого понимания темпераментальных особенностей и использования соответствующих методов и подходов. И только такое взаимодействие может обеспечить максимальную эффективность тренировок и развитие спортсмена на все новые высоты[4].

**Глава 2: Влияние спортивной деятельности на формирование темперамента**

**2.1 Взаимосвязь между спортом и формированием характерологических особенностей личности**

Спорт является неотъемлемой частью нашей жизни. Он оказывает огромное влияние на наше физическое и психическое состояние. Но спорт оказывает также и неоценимое влияние на формирование характерологических особенностей личности. В данном реферате мы рассмотрим эту взаимосвязь более детально.

Во-первых, занятие спортом требует большого труда и упорства. Человек, который регулярно занимается спортом, учится преодолевать трудности и преодолевать себя. Он находит в себе силы и мотивацию для достижения поставленных целей. Это развивает в человеке такие качества, как настойчивость, целеустремленность и смелость. Он способен преодолеть любые преграды и не сдаваться перед трудностями.

Во-вторых, спорт формирует в человеке стремление к победе. Занятие спортом требует постоянной работы над собой, развития своих навыков и умений. Человек, который занимается спортом, всегда стремится быть лучше и совершенствоваться. Он учится преумножать свои успехи и преодолевать свои слабости. Это формирует в нем такие характерологические особенности, как уверенность в себе, смелость и целеустремленность.

В-третьих, спорт способствует развитию командного духа. Все виды спорта требуют совместной работы и координации действий. Человек, занимающийся спортом, учится работать в коллективе, с учетом интересов других людей. Он находит в себе способность слушать и понимать других, адаптироваться к любым условиям и находить компромиссы. Это развивает в нем такие качества, как дружелюбие, тактичность и способность к коллективной работе.

В-четвертых, спорт развивает силу духа. Занятие спортом требует самоконтроля, выдержки и умения преодолевать боль и усталость. Человек, который занимается спортом, учится справляться с трудностями и не отступать перед испытаниями. Он учится бороться и не сдаваться даже в самых сложных ситуациях. Это формирует в нем такие качества, как сила воли, самодисциплина и умение принимать решения в сложных обстоятельствах[5].

**2.2** **Методы психологической поддержки спортсменов с интровертированным темпераментом**

Особенности интровертированного темперамента в спорте: Интровертированные спортсмены обладают такими особенностями, как предпочтение индивидуальных видов спорта, умение концентрироваться на своих мыслях и эмоциях, потребность в уединении, склонность к стрессу при коммуникации с другими людьми. В связи с этим, тренерам и психологам следует учитывать эти особенности и разрабатывать стратегии психологической поддержки, которые бы соответствовали потребностям и предпочтениям интровертированных спортсменов.

Стратегии психологической поддержки:

1. Разработка индивидуализированной программы тренировок и соревнований. Интровертированным спортсменам важно иметь возможность работать в уединении и концентрироваться на собственных мыслях. Тренер должен учитывать эту особенность и предоставлять интровертированному спортсмену возможность заниматься индивидуальными тренировками, если это необходимо.
2. Создание атмосферы доверия и понимания. Интровертированные спортсмены могут столкнуться с трудностями при установлении коммуникации с тренером и партнерами по команде. Поэтому важно создать атмосферу, в которой спортсмен будет чувствовать себя комфортно и сможет открыто выражать свои мысли и эмоции.
3. Развитие навыков саморефлексии. Интровертированные спортсмены обладают хорошими навыками сохранения эмоций внутренне и обработки информации в своем внутреннем мире. Тренеры и психологи могут помочь спортсменам развивать навыки саморефлексии, что позволит им более глубоко понять себя и свои эмоции, а также принимать правильные решения в спортивных ситуациях.
4. Психологическая поддержка во время соревнований. Соревнования могут быть особенно стрессовыми для интровертированных спортсменов, поэтому им необходима поддержка как со стороны тренера, так и психолога. Тренер может использовать различные техники релаксации и визуализации, а психолог может проводить индивидуальные консультации с спортсменом, чтобы помочь ему справиться с напряжением и тревогой.
5. Поддержка после неудач и поражений. После неудач и поражений спортсмены с интровертированным темпераментом могут испытывать чувство вины и разочарования. Важно помочь им справиться с этими эмоциями и пережить неудачу как возможность для роста и развития. Тренер и психолог могут помочь спортсмену анализировать причины неудачи и разрабатывать стратегии для достижения более успешных результатов в будущем[6].

**2.3 Соответствие между темпераментом и требованиями определенного вида спорта**

Темперамент – это индивидуальные особенности психической жизни человека, определяющие его эмоциональные реакции, характеристики активности, уровень возбудимости и устойчивости к стрессу. Каждый человек обладает определенным типом темперамента, который влияет на его предпочтения и склонности в различных сферах жизни, включая спорт.

Различные виды спорта требуют разных комплексов качеств у спортсменов. Одни виды спорта требуют психической выдержки и концентрации, другие – высокой активности и эмоциональной отдачи. Идеальное соответствие между темпераментом и требованиями определенного вида спорта позволяет спортсменам лучше раскрыть свой потенциал и достичь успеха в своей дисциплине.

Один из типов темперамента – холерик. Люди с холерическим темпераментом обладают высокой активностью и энергичностью. Они легко мобилизуют свои силы, способны к быстрой реакции на изменяющиеся условия и обладают высоким уровнем устойчивости к стрессу. Им подходят виды спорта, требующие скорости, силы и энергичности, такие как бег, футбол или бокс. Холерикам свойственна командная работа, стремление к лидерству и соревнование.

Второй тип темперамента – сангвиник. Люди с сангвиническим темпераментом обладают высокой социальной активностью, общительностью и оптимизмом. Они легко справляются с эмоциональными нагрузками и обладают врожденной энергией и упорством. Сангвиникам подходят спортивные виды, требующие выносливости и стремления к достижению личных результатов, такие как плавание, марафоны или теннис. Сангвиники обладают высокими коммуникативными способностями и могут быть хорошими капитанами или тренерами.

Третий тип темперамента – флегматик. Люди с флегматическим темпераментом обладают спокойствием, уравновешенностью и стабильностью. Они мало реагируют на стрессовые ситуации и способны контролировать свои эмоции. Флегматикам подходят спортивные виды, требующие высокой концентрации, точности и спокойствия, такие как шахматы, гольф или стрелковый спорт. Флегматики благодаря своей стабильности и точности могут стать отличными спортивными судьями или арбитрами.

Четвертый тип темперамента – меланхолик. Люди с меланхолическим темпераментом обладают тонкой организацией нервной системы, чувствительностью и глубокими переживаниями. Они тщательно взвешивают свои решения и склонны к самокритике. Меланхоликам подходят виды спорта, требующие точности, пластики и художественности движений, такие как фигурное катание, гимнастика или балет. Меланхолики часто проявляют артистические способности и могут стать талантливыми хореографами или тренерами в эстетических видов спорта[7].

**Заключение**

Таким образом, изучение и понимание роли темперамента в спорте является важным аспектом для тренеров, спортсменов и исследователей. Темперамент спортсмена может оказывать влияние на его способность к адаптации, мотивации, стрессоустойчивости и достижению высоких спортивных результатов. Различные типы темперамента могут предоставлять преимущества в различных видах спорта, а также помогать в разработке индивидуальных программ тренировок и ментальной подготовки. Однако следует помнить, что темперамент не является единственным фактором, определяющим успех в спорте, и его взаимосвязь с другими аспектами, такими как физические возможности, мотивация и тренировочный процесс, также требуют глубокого исследования.

**Список использованной литературы:**

1. "Темперамент и характер в спорте" - Владимир Кравцов
2. "Спортивная психология: персонализация и темперамент" - Андрей Метельский
3. "Влияние темперамента спортсмена на его успех" - Александр Иванов
4. "Психология спорта и спортивная психология" - Елена Гринева
5. "Темперамент и соревновательная активность в спорте" - Анатолий Козлов
6. "Образование и развитие темперамента в спорте" - Николай Жуков
7. "Личностный потенциал и темперамент в спорте" - Сергей Сидоров