

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации

Федеральное Государственное
Автономное Образовательное Учреждение
Высшего Образования
Национальный ядерный университет «МИФИ»

Кафедра: «Финансовый мониторинг»

Личность спортсмена, как субъекта спортивной деятельности. Формирование
методики изучения личности спортсмена.

Студент Монастырский М. О.

Группа С21-703

Москва 2024г.

Оглавление

Введение.....	3
Субъект исследований	4
Тренировка как основной вид деятельности, образующий личность спортсмена	6
Влияние коллектива на личность спортсмена	7
Необходимость психологической подготовки спортсмена	9
Основные факторы, влияющие на продуктивность спортсмена.....	10
Тревожность как фактор, влияющий на спортсмена.....	10
Темперамент и его влияние на спортсмена	14
Выводы	19
Источники	20

Введение

На сегодняшний день в спорте наблюдается несоответствие между социально-педагогическим заказом на получение спортсменами стабильных, высоко результативных показателей в определенные сроки и невозможностью подтверждать их постоянно по технико-тактическим и индивидуально-типологическим характеристикам. Одна из причин такого положения кроется в изменившейся структуре системы спортивных соревнований в годичном цикле подготовки: в увеличении числа международных соревнований (Кубок мира, Гран-при и пр.) у спортсменов и команд, особенно высокой квалификации, а также коммерческих стартов со значительными призовыми фондами и большой психической напряженностью. Научно обоснованный учебно-тренировочный процесс, базовая подготовка с опережающим развитием физической и функциональной подготовленности, формирующие новый уровень технико-тактического арсенала и соревновательной деятельности, сами по себе должны предотвращать подобные противоречия. Однако пример последних Олимпийских игр показал, что оценка результатов без учета человеческого фактора не оправдывает себя. Естественно, динамика роста спортивных результатов в значительной степени является следствием совершенствования организации процесса тренировки. Наиболее значимым моментом повышения его эффективности выступает процесс управления. Однако, как правило, тренеры не используют возможность управлять изменением спортивных результатов и фактически управляют лишь действиями спортсменов (задают определенную тренировочную нагрузку и добиваются ее правильного выполнения, не учитывая индивидуально-типологические характеристики личности спортсмена). Тренеры не осведомлены о надлежащем отношении к спортсмену, как объекту воздействия, как субъекту деятельности. Ведь человек существует в спорте не только в качестве средства достижения результатов.

Субъект исследований

Под субъектностью большинством исследователей (К. А. Абульхановой-Славской, Б. Г. Ананьевым, Б. Ф. Ломовым и др.) понимается центральное образование человеческой реальности, интегрирующее такие ее характеристики, как активность, рефлексивность, инициативность, творчество. Для выяснения особенностей спортсмена — субъекта спортивной деятельности необходимо иметь представление о самой спортивной деятельности. Наиболее полное и развернутое определение рассматриваемого понятия дали Ю. М. Блудов и В. А. Плахтиенко: «Спортивная деятельность — это многолетний, активный, целенаправленный на высшие спортивные достижения процесс совершенствования мастерства спортсмена»! Как и всякая другая, она предметна. Однако, предмет ее весьма своеобразен. Это сам человек, занимающийся спортом. Объектом сознания и воли человека служит прежде всего его собственное тело. В спорте происходит слияние объекта и субъекта деятельности. Интенсивные физические и психические нагрузки нередко бывают предельными для организма и психики спортсмена. Специфический продукт деятельности в спорте — спортивный результат, что предполагает обязательность соревнований, где в экстремальных условиях спортсмен проявляет весь имеющийся у него арсенал физических, технических и, особенно, психических качеств? Характерную черту спортивной деятельности составляет то, что она неравномерно распределена во времени по физическим и эмоциональным нагрузкам, ответственности отдельных периодов, по требованиям, предъявляемым к субъекту. Другая ее особенность заключается в стремлении к спортивному совершенству, которое вытекает из концепции взаимосвязи физического и психического развития личности. Основные теоретические положения этой концепции, в том числе положение о целостности развития человека, его единства как организма и личности, субъекта деятельности, индивидуальности, отражены в работах Б. Г. Ананьева и А. Н. Леонтьева.

Субъектная деятельность спортсмена, будучи внешне направленной лишь на совершенствование двигательной активности, согласно принципу обратной связи, совершенствует и самое себя. Раскрыть особенности личности спортсмена, как субъекта спортивной деятельности, рассмотреть в целостном развитии ее различных особенностей (коммуникативных, эмоционально-волевых структур и др.) и свойств, взятых во взаимосвязи и взаимообусловленности с важнейшими объективными характеристиками жизнедеятельности вообще, позволяет деятельностный подход. Личность спортсмена в рамках данного подхода предстает целостным образованием, отражающим социальную сущность конкретного индивида — сознательного субъекта спортивной деятельности и возникающих здесь межличностных отношений.

Таким образом, спортсмен — это социальный индивид, соединяющий в себе черты общественно значимого и индивидуально-неповторимого. Реализуя свои внутренние свойства в процессе занятий спортом, личность выступает по отношению к предметам, явлениям как субъект сознания и деятельности, как источник активности, преобразующий их для удовлетворения своих и общественных потребностей. В процессе обучения, тренировки и общения личность спортсмена испытывает сопротивление предметов и явлений. С одной стороны, это физическое сопротивление, которое необходимо преодолевать физическими силами, а с другой — проявление усилия мысли, чтобы понять сущность того, что происходит в действии. В результате этого личность открывает в предметах и явлениях их природные свойства, а в себе — способности, тем самым расширяя умения управлять собой, своими движениями, действиями. Продукт ее деятельности — результат — определяет меру способностей спортсмена.

Тренировка как основной вид деятельности, образующий личность спортсмена

В процессе тренировки спортсмен должен овладеть исторически сложившимися способами выполнения спортивных действий и переработки сенсорной и прецептивной информации, идущей в его сознание от движений. Личности предстоит освоить то, что создано мышлением и действиями предшествующих поколений.

В действии спортсмен, используя свои природные способности психического отражения, проектирования и порождения движений, реализует то, что может быть осуществлено в действительности. Способности спортсмена активно строить свое движение в пространстве и времени сообразно с формой предмета своей деятельности говорят о нем как о субъекте деятельности. В процессе деятельности вследствие воздействия на спортсмена происходит изменение психологического склада личности.

Наивысшую потребность личности как субъекта деятельности составляет самореализация заложенных в ней возможностей, т. е. потребность реализовать свой потенциал. Чем выше спортсмен ставит перед собой цели, тем выше должны быть его активность и мобилизация психических возможностей. Без учета психических проявлений в спортивной деятельности невозможно добиться полной реализации потенциала спортсмена. При этом его психические проявления следует рассматривать как системообразующий фактор мобилизации функциональных ресурсов и резервов для достижения поставленных им целей. Таким образом, личность характеризуется определенной системностью, единством и устойчивостью своих качеств.

Целостность личности как субъекта деятельности обеспечивается интеграцией эмоций, мотивов, воли. Основная роль мотивов — мобилизация способностей, функциональных возможностей, опыта спортсмена, направление их на достижение поставленных целей, результатов деятельности. Эмоции и мотивы побуждают спортсмена к проявлению

определенных черт характера, а воля, через волевые усилия, осуществляет реализацию деятельности с помощью этих черт характера. Известно, что воля служит внутренним источником деятельных проявлений человека и регулятором его активности. Основные задачи, относящиеся к воспитанию воли в процессе спортивной деятельности, состоят в том, чтобы обеспечить формирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ, которые обеспечивают волевые проявления применительно к данной деятельности; всестороннее развитие волевых качеств, необходимых в каждом виде деятельности (целеустремленность, настойчивость, решительность, самообладание и т. д.); формирование на этой основе стержневых черт характера, которые проявляются не только в условиях спортивной деятельности, но и в многообразных ситуациях жизнедеятельности вообще.

Влияние коллектива на личность спортсмена

Развитие личности спортсмена как субъекта деятельности не может рассматриваться в отрыве от коллектива, в котором он тренируется, от системы отношений, в которые он вступает. В зависимости от специфики вида спорта или соревновательного процесса взаимоотношения участников спортивного состязания могут носить характер либо сотрудничества, либо взаимодействия. При этом главным условием взаимодействия становится соответствующая степень организованности команды.

Наблюдается определенная зависимость взаимодействия в команде от численности ее членов. По существу, эта связь характеризует необходимую для спортсмена долю участия в победе, является отражением собственного вклада в нее. Ряд исследователей выделяют основные критерии управления совместной деятельностью спортсменов в командах, относя к их числу уровень притязаний, групповую сплоченность, потребность в общении, физическое взаимодействие. Составляя важнейшие характеристики личности как субъекта деятельности, они обеспечивают спортсмену

соответственно устойчивый уровень надежности и успешности; чувство сыгранности и общности членов команды, проявление межличностного притяжения, взаимных симпатий, формирующих психологическую атмосферу взаимопонимания и целостность команды как микросоциума; способность координировать свои действия с партнерами.

Таким образом, спорт, как специфический вид деятельности, представляет собой одну из важнейших сфер самореализации и самоутверждения личности и ее формирование в процессе спортивной деятельности происходит прежде всего посредством стремления к физическому совершенству. Данное стремление выражается качественным преобразованием личности спортсмена, его психических способностей, эмоций, воли, мышления в экстремальных условиях спортивной деятельности, действий на пределе человеческих возможностей. В процессе занятий спортом человек производит, создает сам себя, овладевает своими природными свойствами и приобретает социальные качества, учится корректному общению.

Личность, способная не только присваивать мир предметов и идей, но и производить их, преобразовывать, создавать новые, является субъектом деятельности. Субъект, как носитель сознания, самосознания характеризуется способностью к саморегуляции, самореализации соответственно своим замыслам и намерениям. Самоопределяясь через включение в деятельность, он к ней не сводится. Деятельность выступает как значимая форма активности субъекта, организующая и реализующая способы существования его субъектности. Включение личности спортсмена в состав субъекта совместной деятельности предполагает его участие в организации и регуляции совместных действий, в выработке общей программы (ответственность за совместный продукт труда, совместная оценка труда, принятие коллективных решений). У спортсмена как участника совместной деятельности должны формироваться особые, индивидуальные, качества, от которых зависит согласованность действий в группе: способность, желание и умение соотносить свои цели и действия с

целями и действиями коллектива на основе установления определенных отношений в нем, умение мобилизовать активность не только в желаемом, но и в нужном направлении, проявлять инициативу, решительность и дисциплинированность.

Необходимость психологической подготовки спортсмена

Все сказанное убеждает в том, что в учебно-тренировочном процессе необходимо использование не только принципов спортивной тренировки, но и других психолого-педагогических технологий для помощи субъекту в освоении деятельности, ее надежном выполнении и достижении высоко результативных показателей в ней.

В последнее время многие исследователи в качестве одного из наиболее важных условий для решения, обозначенных выше задач, выделяют психологическое сопровождение спортивной деятельности, которое понимается как целостный процесс изучения, формирования, коррекции и становления личности. Философским основанием системы психологического сопровождения личности является концепция свободного выбора как условие развития. Исходным положением для формирования теоретических основ психологического сопровождения стал личностно ориентированный подход. Важным положением данного подхода выступает приоритет опоры на внутренний потенциал субъекта, следовательно, на его право самостоятельно совершать выбор и нести за него ответственность. Внимание к психологическому сопровождению в спорте обусловлено тем, что деятельность специалистов данной службы направлена на обучение приемам саморегуляции, которые помогают формированию особых психических состояний, способствующих оптимальному использованию своих возможностей для наиболее эффективного выполнения деятельности, коррекции неадекватной нервно-психической активности, развитию самоконтроля.

Таким образом, сущность сопровождения заключается в предоставлении субъекту деятельности орудий и приемов, которые позволяют ему активно овладевать своим поведением, перестраивать непродуктивные структуры деятельности и тем самым выводить себя на более высокий уровень развития. Это имеет большое социальное и моральное значение и служит основой формирования психически и физически здоровой личности.

Полноценная реализация психологического потенциала личности спортсмена и удовлетворение потребностей субъекта деятельности, развитие навыков самопознания, самопонимания и рефлексии, изменение отношения к себе и другим, восстановление веры в себя и свои возможности, повышение резистентности личности к дестабилизирующим внешним и внутренним факторам, развитие эмоциональной гибкости — все это предъявляет особые требования к психологической компетентности тренера.

Основные факторы, влияющие на продуктивность спортсмена

Основой психологического влияния на спортсмена является его личная предрасположенность к стрессу и личные мотивирующие факторы, которые должны определяться тренером в процессе подготовки к соревнованиям. В первую очередь поговорим о влиянии тревожности на организм спортсмена и достигаемые результаты при наличии высокого уровня стресса.

Тревожность как фактор, влияющий на спортсмена.

Соревнования по многим видам спорта связаны со значительным риском и опасностью. Однако многократное выполнение этих действий на тренировке притупляет чувство опасности, и вырабатывает привычку к риску. В связи с этим следует сказать, что не сами по себе объективно существующая опасность или непредвиденное стечение обстоятельств вызывают сильные эмоции в условиях соревнований. Дело в том, что физические параметры соревновательных действий гораздо легче контролировать, чем невидимые психические изменения. Разумеется, существуют определенные признаки

динамики эмоций, однако мы можем судить о них лишь по результатам действий спортсмена, как о своеобразных «вложениях» в продукты деятельности. Отсюда следует, что, во-первых, по мере роста спортивного мастерства доля непредсказуемости в соревновательной деятельности остается гораздо большей для психических проявлений и меньшей для физических параметров движения; во-вторых, в случае потери контроля над психическими процессами спортсмен может столкнуться с весьма существенным разрастанием нежелательных эмоций. Простое чувство разумной осторожности приковывает к себе внимание спортсмена, не позволяет ему сосредоточиться на других важных факторах соревнований, заставляет ошибаться даже в стандартных ситуациях. В результате спортсмен теряет уверенность в своих силах, начинает следить за каждым своим движением, теряет автоматизм, а вместе с ним и высокую скорость реакций и движений. Еще одна важная причина возникновения тревожности в соревновательной деятельности - неадекватная оценка собственных действий и действий соперника. Несколько удачных попыток соперника - и новичок заранее отдает ему победу. Опытный игрок сумеет взвесить и оценить вероятность таких действий соперника в дальнейшем ходе поединка и сумеет преодолеть собственную неуверенность и тревожность. Если же спортивные способности спортсмена оказываются явно выше способностей соперников, то у него может формироваться завышенная самооценка, которая также доставит немало хлопот самому спортсмену и его тренеру. Завышенная самооценка позволяет значительно снизить тревожность и неуверенность, однако она сопряжена с низкой критичностью, не позволяющей успешно решать так называемую проблему неудачного старта. Случайное или неслучайное преимущество соперника в самом начале соревнования для человека с высокой критичностью служит предметом анализа, в то время как спортсмен с завышенной самооценкой не станет искать причины, и тем самым усугубит свою неудачу. Как правило, мотивация самокритично настроенных спортсменов испытывает гораздо меньше колебаний, особенно

в сторону снижения притязаний. В то же время, спортсмен, соревнующийся под впечатлением своего недавнего звездного выступления и имеющий высокие требования к самому себе, может существенно завысить себе задание. Необходимо понимать, что даже самые талантливые спортсмены после пика достижений нуждаются в некоторой стабилизации или даже снижении результата в соревнованиях. В современном спорте высоких достижений постоянно наращиваются объем и интенсивность вмешательства различных общественных, информационных государственных структур в течение тренировочного и соревновательного процессов, а, следовательно, вносится дополнительная непредсказуемость и эмоциогенность в соревновательную ситуацию. Управление подготовкой спортсменов требует учета не только соревновательных переживаний и состояний, но и тех, которые предшествуют соревнованиям и следуют за успехами или неудачами в спортивной борьбе. Практика психологической подготовки спортсменов убедительно показывает, что многие успехи и поражения могут быть объяснены с позиций необходимых воздействий тренеров и самих спортсменов на эмоциональные состояния перед стартом. Вряд ли можно сбрасывать со счетов и особенности психических состояний спортсменов и команд после соревнований, ибо на психику спортсмена глубоко воздействуют оценки проделанной работы. Различают следующие типы предстартовых состояний:

- стартовая лихорадка, характеризующаяся сильным волнением, частичной дезорганизацией поведения, беспричинным оживлением, быстрой сменой эмоциональных состояний, неустойчивостью внимания, несобранностью, ошибками, обусловленными ослаблением процессов памяти (запоминания, узнавания, сохранения, воспроизведения, забывания). Чаще всего такое состояние наблюдается у лиц с преобладанием в нервной системе возбудительных процессов над тормозными. Как правило, стартовая лихорадка сопровождается снижением контролирующих функций коры

головного мозга над подкоркой. Наблюдается учащение сердцебиения и дыхания, поверхностность дыхания, излишняя потливость, снижение температуры конечностей, повышенный тремор, повышенная частота мочеиспускания. Все это приводит к тому, что спортсмен не в состоянии использовать наработанные возможности, допускает ошибки даже в хорошо освоенных действиях, ведет себя импульсивно, непоследовательно.

- стартовая апатия обусловлена течением нервных процессов, противоположным тому, которое вызывает стартовую лихорадку: тормозные процессы в нервной системе усиливаются, чаще всего под воздействием сильного утомления или перетренировки. Наблюдается некоторая сонливость, вялость движений, снижаются общая активность и желание соревноваться, притупляются восприятие, внимание. Однако у ряда спортсменов через некоторое время (час или два), постепенно, по мере приближения времени старта, состояние апатии переходит в оптимальное соревновательное состояние. Такое явление чаще всего обуславливается наличием некоторых нежелательных (или неизвестных) моментов в предстоящем соревновании. У стартовой апатии есть особая разновидность - самоуспокоенность, которая возникает в тех случаях, когда спортсмен заранее уверен в своей победе, низко расценивает возможности своих соперников. Опасность этого состояния заключается в пониженном внимании, неспособности к мобилизации при неожиданных изменениях ситуации. Боевая готовность связана с оптимальным соотношением динамики возбудительных и тормозных процессов в нервной системе, их уравновешенностью и оптимальной подвижностью. Признаками такого состояния служат: сосредоточенность внимания на предстоящем соревновании, повышенная восприимчивость и способность мыслить, действенность и стенический характер эмоций, оптимальный уровень тревожности. Если рассматривать гиревой вид спорта, то готовность к выступлению характеризуется особой отчетливостью сознания,

раскованностью, раскрепощенностью мышц и движений, безграничной верой в возможность победы.

Темперамент и его влияние на спортсмена

Современная спортивная тренировка, направленная на достижение высоких результатов, требует от спортсмена большого, а иногда предельного напряжения всех физиологических резервов организма, в том числе и психических возможностей. В этих условиях возрастает зависимость эффективности деятельности человека от индивидуальных свойств нервной системы человека, а именно от темперамента. Предельный уровень физических нагрузок, сочетающийся с высоким эмоциональным напряжением, часто приводит к перенапряжению физиологических систем, их сдвигам и снижению функционального состояния организма в целом. Для того чтобы искоренить физическое перенапряжение организма необходимо с учетом выявленного темперамента начинающего спортсмена выбрать классический вид спорта, для достижения высоких результатов. Таким образом, результативность спортивной деятельности напрямую зависит от психических свойств человека, а именно от доминирующего типа темперамента. В рамках образовательного учреждения Республиканского многоуровневого колледжа г. Улан-Удэ было проведено исследование с целью определить тип темперамента у спортсменов и связать их с избранным видом спорта. Методом исследования выступил личностный опрос Айзенка на определение типов темперамента. В данном исследовании приняло участие 96 студентов-спортсменов, обучающихся по специальности «Физическая культура» с 1-5 курс. Из 96 спортсменов вольной борьбой занимаются (23 %), бокс (19 %), самбо (14 %), дзюдо (10 %), тхэквондо (8 %), стрельба из лука (6 %), пулевая стрельба (3 %), легкая атлетика (6 %), волейбол (11 %). Максимальный промежуток времени занятия избранным видом спорта составляет свыше 7 лет (3 %), от 5 до 6 лет – 15 %, от 3 до 4 –

43 %, от 1 – до 2 лет – 39 %. На сегодняшний момент имеют разряд (1,2,3 юношеский и 1 взрослый) – 56 %, кандидаты в мастера спорта – 31 %, мастера спорта и мастера международного класса – 17 %

Тип темперамента холерик		Тип темперамента сангвиник	
Волейбол	25 %	Бокс	21 %
Вольная борьба	25 %	Самбо	12 %
Самбо	8 %	Вольная борьба	50 %
Тхэквондо	8 %	Волейбол	4 %
Легкая атлетика	15 %	Легкая атлетика	13 %
Дзюдо	19 %		

Рис. 1 «Холерики и сангвиники»

В рамках данной таблицы отчетливо наблюдается, что к типу темперамента как холерик относятся следующие виды спорта как волейбол, вольная борьба, дзюдо, которые имеют наиболее высокий процент. Холерики, занимающиеся такими видами спорта как вольная борьба, дзюдо и т.д. – это явление обосновано, так как данный тип является самым активным, которому характерны энергичные виды спорта. Они равнодушны к достаточно агрессивным видам спорта, таким, как борьба, бокс и т.п. Холерику нужен выплеск энергии, поэтому спорт для него важен, как разрядка. Но тем не менее, прослеживается интересный момент, что у 25 % спортсменов волейболистов наблюдается тип темперамента как холерик. В данном случае, если холерик сам участвует в соревнованиях, то он 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, которые в дальнейшем могут разрушить команду. Таким образом, мы наблюдаем что, личностям с типом темперамента как холерик следует выбирать такие виды спорта как вольная борьба, бокс, самбо, дзюдо, тхэквондо т.е. виды единоборства. Так как у холерика в нервной системе

преобладает возбуждение над торможением, вследствие чего он реагирует очень быстро, активен, находится в состоянии бодрости, с полной отдачей занимается делом, которые так необходимы в видах единоборства.

Следующий тип темперамента сангвиник – самый доброжелательный и спокойный, при этом, он быстро думает и способен на проявление очень быстрой реакции. Качества, незаменимые в спорте. Из сангвиников получают отличные спортсмены, очень часто этот темперамент можно наблюдать у знаменитых чемпионов. Достаточно высокий процент прослеживается у спортсменов, занимающихся боксом у них 21 %, с данным типом темперамента, это объясняется тем, что сангвиники выдержаны, 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 препятствия: альпинизм, бег с препятствиями, десятиборье, единоборства. Сангвинику подходят и командные игры, поскольку он коммуникабелен, открыт, а также он хорошо играет в команде и быстро находит общий язык с остальными игроками. Но, к сожалению, в рамках нашего социологического исследования проанализировано, что лишь 4 % спортсменов с игровыми видами спорта (волейбол) имеют тип темперамента сангвиник. По характеристике типа темперамента флегматик никак не относится вид спорта как вольная борьба. Связано это с тем, что спортсмен с типом темперамента флегматик и занимающийся единоборствами, не сможет добиться высоких результатов в спорте высших достижений. Флегматик – более чем спокойный, можно даже сказать, немного медлительный тип.

Тип темперамента флегматик		Тип темперамента меланхолик	
Вольная борьба	67 %	Вольная борьба	50 %
Стрельба из лука	17 %	Бокс	25 %
Самбо	5 %	Самбо	6,25 %
Легкая атлетика	11 %	Легкая атлетика	6,25 %
		Пулевая стрельба	6,25 %
		Тхэквондо	6,25 %

Рис. 2 «флегматик и меланхолик»

Флегматики довольно выносливы, поэтому им подходят виды спорта, сопряженные именно с этим качеством: бег на длинные дистанции, лыжи, поднятие штанги, велосипедный марафон. Флегматика можно увидеть среди борцов восточных единоборств, где больше философии, чем собственно спорта. Также ему интересны интеллектуальные виды спорта: шахматы, шашки, бильярд, т.е. такие, где надо рассчитать точность удара, просчитать на несколько шагов вперед, построить многоходовую комбинацию. Таким образом, мы явно убедились, что для данного типа характерен вид спорта как легкая атлетика, многоборья, стрельба из лука и т.д. И последний тип темперамента меланхолик – самый вялый и апатичный из всех темпераментов. Он редко занимается спортом, особенно активным. В меланхолике есть уравновешенность и трезвый расчет, поэтому он способен заниматься такими видами спорта, как: спортивная стрельба, метание диска или копья. Из отрицательных качеств меланхолика в спорте – это способность начать заниматься то одним видом спорта, то другим, а также быстрая потеря интереса к спорту. По итогу мы также наблюдаем, что вольная борьба занимает высокий процент. Как уже выше было указано, что тип темперамента как меланхолик, занимающийся вольной борьбой, не сможет достичь высокого результата в спорте, так как наблюдается слабая нервная система, а сильный раздражитель может вызвать срыв, стопор, растерянность, поэтому в стрессовых ситуациях (например, на

соревнованиях), результаты деятельности меланхолика могут ухудшаться по сравнению со спокойной привычной ситуацией. Таким образом, на сегодняшний момент многие спортсмены и тренеры не информированы о психических свойствах личности, т.е. при выборе спорта начинающему спортсмену необходимо выявить психические свойства личности такие как тип темперамента, характер, задатки и способности. И только на основе них выбрать вид спорта, для того чтобы в перспективе выйти на уровень спорта высших достижений. В рамках данной статьи мы проанализировали, что правильный подбор вида спорта на основе выявленного типа темперамента может послужить корнем спортивной результативности спортсмена.

Таким образом, в рамках данной статьи мы изучили особенности темперамента и их типы, подробно описали психологические характеристики каждого темперамента, выявили значимость роли темперамента в спортивной деятельности. Но больше всего необходимо акцентировать внимание на то, что в ходе проведенного исследования нами проанализирована прямая связь между типологией темперамента и избранным видом спорта. В рамках изучения прямой взаимосвязи типа темперамента и вида спорта нами выявлены основные положения: – дальнейшая перспектива спортивной карьеры напрямую зависит от эффективного сочетания психических свойств личности с классическими видами спорта; – для каждого типа темперамента есть свои характерные виды спорта, где он может достичь уровня спорта высших достижений; – необходимо информировать спортсменов и тренеров об особенностях того, или иного типа темперамента, для того чтобы тренировочный процесс был плодотворным как для спортсмена, так и для тренера; – знание теоретической и практической базы о типах темперамента благоприятно повлияет на будущий педагогический процесс; – от информированности о типах темперамента, можно найти отдельный подход к каждому спортсмену, для дальнейшей профилактики различных столкновений, конфликтных ситуаций; – в зависимости от типов темперамента можно выявить лидера в игровых

видах спорта, таким образом, эффективно построить структуру команды. – в зависимости от типологии темперамента необходимо подбирать разностороннюю физическую подготовку, чередовать работу и отдых, а также подобрать индивидуальный подход к спортсмену.

Выводы

Выводом из настоящей работы следует тот факт, что для спортсмена важно не только и не столько развивать физические параметры спортсмена, сколько развивать его моральную сторону, отношение к соревнованиям, способы борьбы со стрессом. Как говорилось в настоящей работе, стресс может как подорвать уверенность спортсмена в себе, так и напротив, уверить его в том, что он лучше всех и заставить его недооценивать своих соперников.

При этом нужно учитывать, что абсолютно не существует универсальных методов подготовки к стрессу, для каждого спортсмена такая методика уникальна и должна подбираться тренером с учетом результатов на тренировках, жизненного опыта спортсмена, его ЧХТ и прочих характеристик личности.

Таким образом, вопрос психологической подготовки спортсмена является одним из наиболее важных факторов, определяющих его результаты на соревнованиях и этой сферой личности спортсмена также должен заниматься тренер, выстраивая взаимодействие с подопечным, устанавливая планы на тренировки, планируя график спортсмена и пр.

Источники

1. Небытова Л. А. Спортсмен как субъект спортивной деятельности // ИТС. 2007. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportsmen-kak-subekt-sportivnoy-deyatelnosti>
2. Уляева Лира Гаязовна, Мельник Елизавета Вячеславовна Психическая саморегуляция спортсменов как показатель самореализации личности // Ученые записки университета Лесгафта. 2017. №2 (144). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihicheskaya-samoregulyatsiya-sportsmenov-kak-pokazatel-samorealizatsii-lichnosti>
3. Гладких Дмитрий Геннадьевич Влияние спортивной деятельности на развитие личности спортсмена // Известия ВГПУ. 2009. №01. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sportivnoy-deyatelnosti-na-razvitiie-lichnosti-sportsmena>
4. Бабушкин Геннадий Дмитриевич Психологическое сопровождение становления спортсмена субъектом деятельности: постановка проблемы // ОНВ. 2013. №3 (119). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-soprovozhdenie-stanovleniya-sportsmena-subektom-deyatelnosti-postanovka-problemy>
5. Сафонов Владимир Константинович Психология спорта современные задачи научно-практического обеспечения спортивной деятельности // Национальный психологический журнал. 2012. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-sporta-sovremennye-zadachi-nauchno-prakticheskogo-obespecheniya-sportivnoy-deyatelnosti>
6. Матушанская Ася Григорьевна, Матушанский Григорий Ушеревич Программа подготовки спортивных психологов для психологического сопровождения спортсменов в период подготовки и проведения Универсиады-2013 // Вестник КГЭУ. 2009. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/programma-podgotovki-sportivnyh->

- [psihologov-dlya-psihologicheskogo-soprovozhdeniya-sportsmenov-v-period-podgotovki-i-provedeniya](#)
7. <http://lib.sportedu.ru/Texts.idc?DocID=98830>
 8. Ходанович Андрей Николаевич ОСОБЕННОСТИ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ И ТЕМПЕРАМЕНТА СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЛЫЖНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2022. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-svoystv-lichnosti-i-temperamenta-sportsmenov-orientirovshikov-spetsializiruyuschih-sya-v-lyzhnom-orientirovanii>
 9. Ракова С. А. Особенности темперамента в спортивной деятельности: сравнительный анализ видов спорта (на примере студентов специальности «Физическая культура» республиканского многоуровневого колледжа) // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2013. №30. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-temperamenta-v-sportivnoy-deyatelnosti-sravnitelnyy-analiz-vidov-sporta-na-primere-studentov-spetsialnosti-fizicheskaya>
 10. Струганов Сергей Михайлович, Гаврилов Дмитрий Анатольевич, Пахомов Алексей Николаевич, Малыхин Анатолий Васильевич ВЛИЯНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА НА ВЫБОР СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В СПОРТЕ // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №7 (197). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-temperamenta-na-vybor-spetsializatsii-v-sporte>
 11. Федечкин В.В. ВЛИЯНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ // Экономика и социум. 2016. №6-2 (25). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-temperamenta-na-sportivnyy-rezultat>