

Ю. Е. Бондарь

Республиканский институт высшей школы;
Республиканский научно-практический центр спорта, Минск

Yu. Bondar

National Institute for Higher Education;
Republican Scientific and Practical Center for Sports, Minsk

УДК 159.923.3

ЛИЧНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

PERSONAL CHARACTERISTICS AS A FACTOR IN PSYCHOLOGICAL READINESS OF STUDENT-ATHLETES FOR COMPETITIONS

Статья посвящена изучению проблемы личностных характеристик как фактора психологической готовности студентов-спортсменов к соревновательной деятельности. В результате проведенного исследования на выборке студентов-спортсменов юношеского возраста были выявлено, что у большого количества спортсменов в данной возрастной категории, вне зависимости от пола, преобладает флегматико-сангвинистический тип темперамента, тогда как у женщин преобладает не только флегматико-сангвинистический, но и меланхолистический тип, а у мужчин – сангвинистический тип темперамента.

Ключевые слова: личностные характеристики; психологическая готовность; студенты; спортсмены; тип темперамента.

The article is devoted to the study of the problem of personal characteristics as a factor in the psychological readiness of student athletes for competitive activity. As a result of the study conducted on a sample of student-athletes of adolescence, assumptions were made about the influence of the type of temperament on preferences when choosing a sports discipline for further personal growth.

Keywords: personal characteristics; psychological readiness; students; athletes; temperament type.

Психологическая готовность спортсменов к соревнованиям является важным аспектом их профессиональной подготовки. В условиях высокой конкуренции и напряженного графика соревнований значимым становится не только уровень физической подготовки, но и способность справляться с психологическими нагрузками. В этом контексте личностные характеристики спортсмена играют ключевую роль.

Повышение эффективности организации психологической подготовки за счет использования возможностей формирования личности спортсменов выступает одной из важнейших задач, стоящих как перед детско-юношеским спортом, так и спортом высших достижений. В современном спорте, особенно в спорте высших достижений, сложность используемых

технологий, а также цена ошибки в методике подготовки спортсмена очень высока, поэтому узкая специализация всех участников тренировочного процесса становится необходимым условием. В полной мере это относится к психологической подготовке, которую наиболее эффективно может осуществлять целенаправленно подготовленный специалист – спортивный психолог [1, с. 5].

Целью нашего исследования было изучение личностных характеристик как факторов психологической готовности спортсменов к соревнованиям. Для реализации цели данного исследования была использована методика «Личностный опросник Айзенка» (EPI – Eysenck Personality Inventory), позволяющий выявить такие личностные характеристики спортсменов, как экстраверсию-интроверсию, эмоциональную стабильность-нестабильность (нейротизм). В психологическом исследовании приняло участие 50 студентов-спортсменов возрастом от 17 до 25 лет, из них 28 мужчин и 24 женщины.

Решение проблемы психологической готовности к соревнованиям у студентов-спортсменов крайне важно, поскольку по мнению Д. Б. Эльконина [2, с. 6–20] и А. В. Петровского [3] юношеский возраст (от 17–18 до 25 лет) является ключевым в развитии личности. В этот возрастной промежуток у молодых людей происходит формирование жизненных целей и самоопределение в вопросах карьерного роста.

Этот возрастной этап также совпадает с этапом спортивного совершенствования, как считает В. П. Филин [4], где на возраст от 19 лет и старше приходится этап максимальной реализации себя в спорте. Поэтому видится важным изучение вопроса о влиянии личностных характеристик на статус психологической готовности студента-спортсмена к такому важному этапу его карьеры и жизненного пути.

Особенности психологической подготовки студентов заключаются в том, что студенты в процессе получения высшего образования находятся на разных этапах возрастного и личностного развития, что влияет на их психологическую готовность:

- **студенты на начальном этапе получения высшего образования:**

- более подвержены эмоциональным колебаниям;
- требуют большей поддержки со стороны тренера и наставников;
- находятся в процессе формирования мотивационной структуры.

- **студенты-выпускники учреждений высшего образования:**

- обладают большей самостоятельностью и саморегуляцией;
- чаще используют когнитивные стратегии преодоления стресса;
- более осознанно подходят к тренировочному процессу.

Умственная нагрузка является не менее трудоемкой и энергозатратной, чем физическая нагрузка, и связана с дополнительным источником стресса, поскольку во время учебы студентам необходимо осваивать достаточно большой объем знаний и показывать уровень владения ими во время сес-

сий. Если же мы к этому добавим большие физические нагрузки, высокий уровень конкуренции и связанный с ней высокий уровень как явной, так и скрытой агрессии между всеми участниками спортивной деятельности, то мы можем говорить о большом уровне требований к таким студентам и необходимости подробного изучения того, как они реагируют и справляются с подобной нагрузкой в зависимости от свойственных им личностных качеств.

Объектом нашего исследования выступили личностные особенности – экстраверсия, интроверсия, нейротизм и стабильность нервной системы, что в различных сочетаниях сопоставимо с понятием темперамент. Темперамент – индивидуально-личностная особенность человека, определяющая динамику его поведения и психических процессов и являющаяся врожденной на уровне протекания нервных процессов.

Анализ внутренней структуры темперамента представляет значительные трудности ввиду отсутствия единого содержания и единой системы внешних проявлений темперамента (в его обычных психологических характеристиках). Попытки проведения такого анализа приводят к выделению трех основных и доминирующих компонентов темперамента, связанных со сферами общей активности, моторики и эмоциональности личности. Каждый из этих компонентов, в свою очередь, имеет весьма сложную и многомерную структуру и различные формы психологических проявлений.

Наиболее распространенное значение в структуре темперамента имеет компонент, называемый общей психической активностью личности. Суть этого компонента заключается, прежде всего, в стремлении индивида к самовыражению, доминированию и эффективному преобразованию внешней реальности. Разумеется, направление, качество и уровень реализации этих тенденций определяются другими значимыми характеристиками личности: ее интеллектуальными и характерологическими особенностями, сложностью ее взаимоотношений и мотиваций. Степень активности варьируется от летаргии, инертности и пассивного созерцания, с одной стороны, до максимального уровня энергии, мощной быстроты действий и постоянного подъема, с другой.

Группа качеств, образующих первый компонент темперамента, тесно связана с группой качеств, образующих второй компонент – двигательный компонент, в котором главную роль играют качества, связанные с функцией двигательного аппарата (и отдельно – речевой моторики). Необходимость особого распределения этого компонента в структуре темперамента обусловлена особой значимостью двигательных навыков как средства, с помощью которого реализуется внутренняя динамика психических состояний со всеми их индивидуальными градациями. Среди динамических качеств двигательного компонента следует выделить быстроту, силу, резкость, ритмичность, амплитуду и ряд других признаков мышечного движения (некоторые из которых характеризуют и моторику речи). Сочетание характери-

стик мышечной моторики и речи делает этот аспект темперамента более поддающимся наблюдению и оценке, чем другие, и поэтому часто служит основой для оценки темперамента его носителя.

Третьим основным элементом темперамента является эмоциональность, представляющая собой обширный комплекс свойств и качеств, характеризующих особенности возникновения, течения и прекращения различных чувств, аффектов и настроений. По сравнению с другими компонентами темперамента этот компонент является наиболее сложным и имеет свою разветвленную структуру. Основными характеристиками эмоциональности являются впечатлительность, импульсивность и эмоциональная устойчивость. Впечатлительность выражает эмоциональную восприимчивость субъекта, его чувствительность к эмоциональным воздействиям, способность находить общую почву для эмоциональной реакции там, где ее нет у других. Термин «импульсивность» относится к скорости, с которой эмоции становятся движущей силой действий и поступков без предварительного размышления или осознанного решения. Эмоциональная лабильность обычно определяется скоростью, с которой данное эмоциональное состояние исчезает или одно переживание сменяется другим.

Основные компоненты темперамента образуют в актах человеческого поведения то своеобразное единство побуждения, действия и переживания, которое позволяет говорить о целостности проявлений темперамента и дает возможность относительно четко отграничить темперамент от других психических образований личности – ее направленности, характера, способностей и др. [5].

В рамках теории типов личности Г. Айзенка, термин «тип» определяется как нормальное распределение значений параметров на континууме, т. е. представлено не как постоянная и целая величина, а диапазон, имеющий две крайние точки, внутри которого и идет распределение людей по степени выраженности одного из измерений типов личности. Существует два основных измерения типов личности: интроверсия – экстраверсия и нейротизм – стабильность (иногда этот фактор называют нестабильность – стабильность). Оба фактора ортогональны в отношении друг друга, т. е. статистически независимы. И отталкиваясь от этого, мы разделяем людей на четыре группы, в каждой из которых наблюдаем комбинацию из верхнего или нижнего предела диапазона одного типа с верхним или нижним пределом диапазона другого типа (таблица).

При рассмотрении природы этих четырех групп следует иметь в виду два момента. Во-первых, оба диапазона типов имеют нормальное распределение, являются непрерывными и предусматривают, таким образом, широкий спектр индивидуальных различий. Во-вторых, описания черт, присущих каждому типу, представляют собой крайние случаи. Большинство людей склонны быть ближе к средней точке – в обоих диапазонах типов – и поэтому получают не столь крайние характеристики [6, с. 207–208].

Категории людей, описанные Г. Айзенком на основе выраженности двух независимых параметров личности

	Стабильный	Невротичный
Интроверт	Флегматик – спокойный, уравновешенный, надежный, контролируемый, миролюбивый, внимательный, заботливый, пассивный	Меланхолик – легко поддающийся переменам настроения, тревожный, ригидный, рассудительный, пессимистичный, замкнутый, необщительный, тихий
Экстраверт	Сангвиник – лидер, беззаботный, веселый, покладистый, отзывчивый, разговорчивый, дружелюбный, общительный	Холерик – ранимый, беспокойный, агрессивный, возбудимый, непостоянный, импульсивный, оптимистичный, активный

Рассмотрим описание того, как эти типы темперамента проявляют себя в спортивной деятельности.

Сангвиники, обладая сильной, уравновешенной и подвижной нервной системой, предпочитают динамичные и активные виды спорта, требующие смелости. Одним из ключевых качеств таких спортсменов является быстрая реакция – они оперативно анализируют ситуацию и мгновенно принимают решения. Сангвиники легко переключаются между разными упражнениями, но им сложно долго сосредотачиваться, особенно на однообразных тренировках. Осваивая новые движения, они быстро улавливают их суть и могут выполнить с первой попытки, пусть и с ошибками, однако не склонны к длительной отработке техники. Эти спортсмены энергичны, уверены в себе, коммуникабельны и прекрасно взаимодействуют в команде. Их результаты на соревнованиях зачастую выше, чем на тренировках, а перед стартом они находятся в состоянии полной боевой готовности. Сангвиники нередко становятся выдающимися спортсменами, и этот тип темперамента часто встречается среди чемпионов.

Слабые стороны сангвиника:

- опоздания;
- слишком быстро переключают внимание, часто теряют интерес к людям и занятиям;
- обещают больше, чем могут выполнить;
- непостоянны; легкомысленны;
- не всегда руководствуются чувством меры;
- имеется склонность завышать самооценку, подвержены «звездной» болезни;
- хвастливы.

Холерики, обладая сильной, но неуравновешенной нервной системой с преобладанием возбуждения, отдают предпочтение эмоционально насыщенным видам спорта, таким как баскетбол, спринт и прыжки, где важны интенсивность и высокий темп движений. Они с энтузиазмом включаются

в тренировки, однако их увлечение быстро угасает. Длительная работа над развитием силы и выносливости дается им тяжело, но, если упражнение кажется интересным, они могут многократно его повторять, даже если оно сложное и рискованное. Их результаты на соревнованиях нестабильны, а из-за сильного волнения перед стартом они нередко не демонстрируют свой максимальный потенциал.

Слабые стороны холерика:

- частая смена настроения и напряженность, упрямство;
- стремление к доминированию во всем;
- неприязнь к другим эмоциональным людям по причине нежелания делить внимание с кем-либо;
- необдуманность в принятии решений, высокие требования к окружающим;
- манипулятивность.

Флегматик – это человек с сильной, уравновешенной, но инертной нервной системой. В спорте этот тип темперамента проявляется в замедленном формировании и изменении двигательных навыков, медленных реакциях и сложности переключения между разными видами деятельности. Однако уже освоенные навыки у флегматиков устойчивы и сохраняются надолго. Такие спортсмены отличаются высокой работоспособностью и устойчивостью к внешним раздражителям. Их выступления, как правило, стабильны. Они предпочитают спокойные, размеренные и однообразные упражнения, уделяют много времени тщательной проработке техники и кропотливому развитию определенных качеств. Флегматики обладают хорошей выносливостью и, несмотря на низкую реактивность, демонстрируют высокую активность, благодаря чему они терпеливы, выдержанны и имеют самообладание. Они не отличаются общительностью, но проявляют настойчивость и упорство, их сложно вывести из равновесия. Благодаря низкой эмоциональной возбудимости они сохраняют спокойствие даже перед соревнованиями, находясь в состоянии боевой готовности.

Слабые стороны флегматика:

- плохая адаптация к новым условиям. Они не любят перемен и долго приспособляются ко всему новому;
- инертность;
- некоммуникабельность;
- в «тяжелых» случаях флегматизм может переродиться в бесчувственность и лень;
- замкнутость.

Меланхолик обладает слабой нервной системой. В спортивной деятельности его отличают высокая ответственность, развитая мышечно-двигательная чувствительность и тонкое тактическое чутье. Однако его работоспособность ограничена, а устойчивость к внешним раздражителям низкая. Повышенная тревожность часто приводит к неуверенности в себе.

Такие спортсмены предпочитают индивидуальные виды спорта, избегая командных соревнований. Их результаты нестабильны, так как из-за тревожности может возникать «стартовая апатия», затрудняющая достижение высоких спортивных показателей.

Слабые стороны меланхолика:

- меланхолики быстро устают, часто прерывают работу, чтобы отдохнуть;
- замкнутость;
- тревожность;
- пессимизм;
- отчаяние и жалобы на судьбу обязательны в репертуаре выраженного меланхолика;
- подверженность стрессам. Восстанавливаются они долго и болезненно, поскольку процессы торможения у меланхоликов преобладают над возбуждением;
- постоянная готовность к неприятностям.

Проведенные нами исследования показали, что по структуре распределения типов темперамента среди студентов-спортсменов преобладает флегматико-сангвинистический (25 %), флегматический (23 %) и сангвинистический (21 %) типы темперамента, которые характеризуются низким уровнем нейротизма, а следовательно, отличаются эмоциональной стабильностью, уверенностью в себе, стрессоустойчивостью (рис. 1).



Рис. 1. Распределение студентов-спортсменов по типу темперамента

При анализе результатов исследования с позиции разделения респондентов по полу, среди женской выборки выявлено преобладание меланхолического (25 %), флегматико-сангвинистического (25 %) и флегмати-

ческого (21 %) типов темперамента. Меланхолический тип темперамента отличается высоким уровнем ответственности, высокоразвитой мышечно-двигательной чувствительностью, а также склонностью к предпочтению индивидуальным, нежели групповым видам спорта. То, что данный тип темперамента является преобладающим среди женщин, может указывать на то, что женщинам больше свойственна склонность работать в одиночку, где спортсмен опирается лишь на свои собственные силы и навыки и не зависит от командной деятельности (рис. 2).

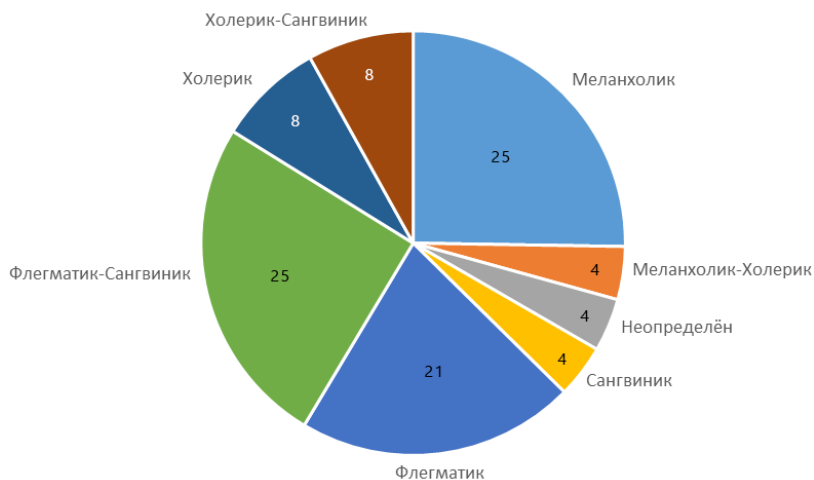


Рис. 2. Распределение студентов-спортсменок по типу темперамента среди женщин

Среди респондентов мужского пола было выявлено преобладание флегматического (25 %), флегматико-сангвинического (25 %) и сангвинического типов темперамента, что указывает на низкий уровень нейротизма, эмоциональную стабильность, уверенность в себе, стрессоустойчивость. Также можно предположить, что спортсмены мужского пола данной возрастной группы предпочитают групповые виды спорта, где есть возможность реализовать себя в качестве лидера, что свойственно людям с сангвиническим типом темперамента (рис. 3).

Стоит отметить, что свойства темперамента не следует рассматривать как способности к занятиям массовым спортом (от новичков до мастеров спорта), поскольку они не предопределяют уровень достижений этих спортсменов. Таким образом, в отличие от распространенного утверждения о зависимости успеха в любой спортивной деятельности от свойств типа нервной системы и темперамента можно утверждать, что не только в массовом спорте, но и в отдельных видах большого спорта (гимнастика, плавание,

спортивные игры) высокой квалификации могут добиваться люди с любыми свойствами темперамента.

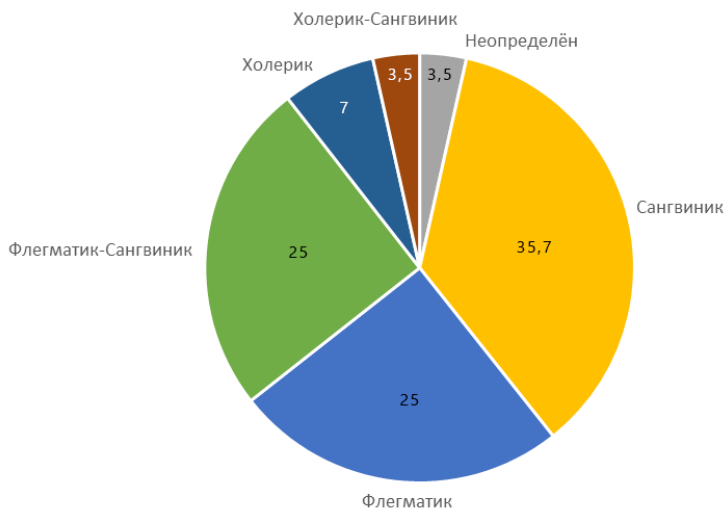


Рис. 3. Распределение студентов-спортсменов по типу темперамента среди мужчин

Так, высокая тревожность позволяет им более точно воспроизводить и медленный, и быстрый темп, эмоциональная возбудимость определяет высокую точность восприятия и воспроизведения соотношения длительности звуков, а малая импульсивность темперамента взаимосвязана:

- с общей характеристикой способностей к спортивной деятельности;
- обучением движению;
- мотивацией;
- поведением в стрессе / резистентностью стрессу;
- межличностными отношениями в спортивном коллективе;
- восстановлением после больших физических нагрузок.

По результатам проведенного исследования мы можем судить о том, что среди спортсменов обоих полов юношеского возраста превалирует число людей с устойчивым типом нервных процессов, при этом направленность психических процессов на внешнюю или внутреннюю среду не оказывает в данном возрасте какой-то статистической значимости. При этом, разделив выборку по половому признаку, удалось обнаружить закономерность, указывающую на преобладание у мужчин сангвинического типа темперамента, который может указывать на стремление юношей к конкуренции как с командой соперника, так и между членами команды. Для них свойственно завышать уровень своих возможностей и присутствует стремление всячески доказывать другим, что они на это способны,

но не всегда их слова могут соответствовать конечному результату. Но при поддержании должного уровня заинтересованности, постоянном увеличении уровня достижимого и приучении спортсменов к реалистичному взгляду на свои возможности, они вполне способны достигать значимых спортивных результатов.

У девушек-спортсменок исследование показало преобладание флегматического и флегматико-сангвинического типов темперамента. Можно предположить, что девушки больше предпочитают виды спорта, где их достижения зависят от их индивидуальной деятельности, нежели от коллективного вклада в достижение значимых результатов, поскольку для них может быть свойственна закрытость при общении с другими людьми, что и влияет на предпочтение данной категории видов спорта. Хотя личностям с данным типом темперамента и свойственна ригидность психических процессов, когда речь идет об обучении чему-то новому, приобретенные навыки они отрабатывают до совершенства и благодаря этому показывают стабильно высокие результаты при исполнении уже отточенных или новоприобретенных навыков.

Таким образом, на основании проведенного исследования мы можем утверждать, что личностные характеристики играют важную роль в формировании психологической готовности к соревновательной деятельности спортсменов-студентов, но не являются единственным определяющим фактором их способности к достижению значимых результатов. Развитие таких качеств, как эмоциональная устойчивость, самоконтроль, экстраверсия и добросовестность, способствует успешному выступлению на соревнованиях. Важно учитывать возрастные и образовательные особенности студентов для эффективной подготовки к спортивным мероприятиям.

Список использованных источников

1. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности: монография / Л. Г. Уляева, Е. В. Мельник, Е. В. Воскресенская [и др.]; под общ. ред. Л. Г. Уляевой. – Москва: Изд-во Мархотин П. Ю., 2014. – 236 с.
2. Эльконин, Д. Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте / Д. Б. Эльконин // Вопросы психологии. – 1971. – № 4.
3. Петровский, А. В. Общая психология: учеб. для студентов пед. ин-тов / А. В. Петровский; под ред. А. В. Петровского. – 2-е изд., доп. и перераб. – Москва, 1976. – 479 с.
4. Филин, В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. А. Фомин. – Москва: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
5. Небылицын, В. Д. Темперамент. Психология индивидуальных различий. Тексты / В. Д. Небылицын; под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. – Москва: Изд-во МГУ, 1982. – С. 153–159.
6. Хьелл, Л. Теории личности Основные положения, исследования и применение / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – Санкт-Петербург: Питер, 2022. – 608 с.

(Дата подачи: 26.02.2025 г.)