

Государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края
Краснодарский колледж электронного приборостроения

Методическая разработка

«Индивидуализация подготовки спортсменов ССУЗа с учетом
свойств темперамента»

Автор работы: преподаватель ККЭП
Шапошник Маргарита Владимировна

Краснодар

Содержание

Введение

Глава I. Обзор литературы

1.1. Типы темперамента и его свойства

1.2. Темперамент и деятельность

Глава II. Цель, задачи, методы, организация исследований

2.1. Цель и задачи исследования

2.2. Методы исследования

2.3. Организация исследования

Глава III. Результаты исследования

3.1. Обработка данных проведенного тестирования

3.2. Анализ полученных результатов

Заключение

Список литературы

Введение

Интерес к знаниям, которые мы сегодня относим к области психологии, возник давно. Проблемы, и по сей день волнующие психологов, привлекали к себе внимание, вероятно, еще в те древнейшие времена, когда в сознании человека впервые зародилась научная мысль.

Психологическое воззрение отечественных ученых во второй половине XIX в. находилось на острие борьбы между наукой и религией. Одной из наиболее известных ранних заявок на построение нового психологического знания явилась работа И. М. Сеченова «Рефлексы головного мозга». Она внесла значительный вклад в развитие психофизиологии, нейропсихологии, физиологии высшей нервной деятельности. Идеи И. М. Сеченова непосредственно повлияли на работу таких известных отечественных ученых, как В. М. Бехтерев, И. Т. Павлов.

С 80-х годов начался процесс перестройки советской психологической науки, ее интеграции в мировое психологическое знание.

Важнейшая функция психологии в общей системе научного знания состоит в том, что она, синтезируя в определенном отношении достижения ряда других областей научного знания, является, по выражению Б. Ф. Ломова, интегратором всех (или во всяком случае большинства) научных дисциплин, объектом исследования которых является человек. Известный отечественный психолог Б. Г. Ананьев наиболее полно разработал этот вопрос, показав, что психология призвана интегрировать данные о человеке на уровне конкретно-научного знания.

В 20 веке спортивная психология утвердила себя как научная и практическая дисциплина в числе различных областей психологии. Более того, в ряде областей человеческой деятельности, например, деятельности в экстремальных условиях спортивная психология вышла на передовые позиции, внесла много новых теоретических и практических знаний в психологическую науку. Так в актив спортивной психологии можно внести детально разработанную систему психодиагностики личности и психических состояний спортсмена, позволяющей выявить сильные и слабые стороны спортсменов, делать прогноз эффективности их будущей деятельности в условиях тренировок и соревнований, что дает возможность вносить необходимые коррективы в процесс подготовки.

Спортивная психология 21 века – это прежде всего психология, обеспечивающая процесс формирования гармоничной личности в спорте,

способной к анализу и готовой самой решать проблемы, которые возникают у спортсмена. Важнейшей задачей спортивной психологии 21 века будет создание системы психологических программ, обеспечивающих решение задач, постоянно встающих перед тренером, спортсменом при подготовке и выступлении в соревновании («выведение команды, спортсмена на новый уровень психологической стабильности», «управление психологической стабильностью спортсмена на протяжении соревновательного сезона», «вывод команды, спортсмена на пик спортивной формы», «формирование психической надежности спортсмена в экстремальных соревновательных ситуациях», «управление психическим состоянием спортсмена при подготовке и участии в наиболее ответственных соревнованиях») и технологии их внедрения в учебно-тренировочный и соревновательный процесс. Именно возможность решения этих задач непосредственно в процессе тренировок и будет основной особенностью этих программ и технологий.

Каждый вид спорта для успешных выступлений требует определенного состояния физических и психических качеств.

Подготовка спортсменов осуществляется по различным направлениям, но порой недостаток воли или неумение управлять своими эмоциями может свести к нулю результаты многолетних тренировок. Своевременно определить особенности психики и разработать для каждого занимающегося индивидуальный план развития способностей, стратегию предсоревновательного и соревновательного поведения – это и есть главная задача тренера и спортивного психолога.

Психика спортсмена, на ответственных этапах подготовки выступлений на соревнованиях, обладает повышенной чувствительностью, так как человек практически постоянно находится в экстремальных условиях и предстрессовом состоянии. Чтобы эффективно оказывать психологическую помощь в спорте нужно создать атмосферу доверия и взаимопонимания, установить такие отношения со спортсменом, которые позволят конструктивно воздействовать на его психику.

Объектом исследования стал тренировочный процесс спортсменов Краснодарского колледжа электронного приборостроения.

Предметом исследования явилось изучение у спортсменов ККЭП типов темперамента.

Глава I. Обзор литературы

1.1. Типы темперамента и его свойства

Темперамент – комплекс психодинамических свойств индивида, проявляющийся в особенностях его психической активности – интенсивности, скорости и темпе психических реакций, эмоциональном тоне жизнедеятельности.

Темперамент – природно обусловленная склонность индивида к определенному стилю поведения. В нем проявляются чувствительность индивида к внешним воздействиям, эмоциональность его поведения, импульсивность или сдержанность, общительность или замкнутость, легкость или затрудненность социальной адаптации.

Психодинамические особенности поведения человека обусловлены особенностями его высшей нервной деятельности. И. П. Павловым были выявлены три основных свойства нервных процессов – сила, уравновешенность и подвижность. Различные их комбинации образуют четыре типа высшей нервной деятельности, лежащих в основе четырех темпераментов.

И. П. Павлов дает следующую характеристику особенностей сангвинического темперамента: «Сангвиник – горячий, очень продуктивный деятель, но лишь тогда, когда у него есть много интересного дела, т.е. постоянное возбуждение. Когда же такого дела нет, он становится скучливым, вялым».

Сангвиник отличается легкой приспособляемостью к изменяющимся условиям жизни, повышенной контактностью с окружающими людьми, общительностью. Чувства сангвиника легко возникают и быстро сменяются, его стереотипы достаточно подвижны, условные рефлексы быстро закрепляются. В новой обстановке он не чувствует скованности, эмоционально устойчив. Людям с сангвиническим темпераментом больше всего подходит деятельность, которая требует быстрых реакций, значительных усилий, распределенности внимания.

«Холерический тип, - отмечает И. П. Павлов, - это явно боевой тип, задорный, легко и скоро раздражающийся». «Увлечшись каким-нибудь делом, чересчур налегает на свои средства и силы и в конце концов рвется, истощается больше, чем следует, он дорабатывается до того, что ему все невмоготу».

Для холерика характерны повышенная эмоциональная активность, быстрый темп и резкость в движениях. Повышенная возбудимость холерика при неблагоприятных условиях может стать основой вспыльчивости или даже агрессивности.

При соответствующей мотивации холерик способен преодолеть значительные трудности, отдаваясь делу с большой страстью. Для него характерна резкая смена настроений. Наибольшей результативности человек с холерическим темпераментом достигает в деятельности, требующей повышенной реактивности и значительного единовременного напряжения сил.

«Флегматик – спокойный, всегда ровный, настойчивый и упорный труженик жизни».

Реакции флегматика несколько замедлены, настроение устойчиво. В сложных жизненных ситуациях флегматик остается достаточно спокойным и выдержанным. Он не допускает импульсивных порывистых движений, так как процессы торможения у него всегда уравновешивают процессы возбуждения. Правильно рассчитывая свои силы, флегматик проявляет большую настойчивость в доведении дел до конца. Переключение внимания и деятельности у него несколько замедленно. Флегматик достигает наибольших успехов в тех видах деятельности, которые требуют равномерного напряжения сил, усидчивости, устойчивости внимания и большого терпения.

«Меланхолический темперамент, - отмечает И. П. Павлов, - есть явно тормозной тип нервной системы. Для меланхолика, очевидно, каждое явление жизни становится тормозящим его агентом, во всем видит и ожидает только плохое, опасное».

Меланхолик отличается повышенной ранимостью, склонностью к глубоким переживаниям. Он интровертирован – занят своими переживаниями, замкнут, воздерживается от контактов с незнакомыми людьми, избегает новой обстановки.

В благоприятной стабильной обстановке меланхолик может достичь значительных успехов в таких видах деятельности, которые требуют повышенной чувствительности, реактивности, быстрой обучаемости, наблюдательности.

Итак, темперамент человека обуславливает динамику его поведения, своеобразие протекания его психических процессов. Темперамент определяет способ видения, переживания человеком событий и их речевой ретрансляции.

Зарубежные психологи делят темпераментные особенности преимущественно на две группы – экстраверсию и интроверсию. Эти понятия, введенные швейцарским психологом К. Г. Юнгом, означают преимущественную направленность индивидов на внешний (экстраверт) или внутренний (интроверт) мир.

Экстраверты отличаются преимущественной обращенностью к внешнему миру, повышенной социальной адаптированностью, они более конформны и суггестивны (подвержены внушению). Интроверты же наибольшее значение придают явлениям внутреннего мира; они малообщительны, склонны к повышенному самоанализу, испытывают затруднения при вхождении в новую социальную среду, неконформны и асуггестивны.

Г. Айзенк установил, что интроверты имеют более высокий уровень активности коры мозга. Экстраверты компенсируют недостаточность этой активации дополнительными движениями, повышением внимания к внешним сигналам, внося разнообразие в любую монотонную ситуацию. Интроверты и экстраверты имеют различный стиль интеллектуальной деятельности.

1.2. Темперамент и деятельность

Динамические черты личности человека выступают не только во внешней манере поведения, не только в движениях – они проявляются и в умственной сфере пробуждения, общей работоспособности. Индивидуальный стиль деятельности включает умения и навыки, сформировавшиеся под влиянием жизненного опыта. Индивидуальный стиль деятельности можно рассматривать как результат приспособления врожденных свойств нервной системы и особенностей организма человека к условиям выполняемой деятельности. Это приспособление должно обеспечить достижение наилучших результатов в деятельности с наименьшими затратами.

С целью оптимизации обучения и воспитания педагогу важно в своей деятельности учитывать возможный тип темперамента своих воспитанников. Вот какие советы дает Р. М. Грановская: полезно контролировать

деятельность холерика как можно чаще, в работе с ним недопустима резкость, несдержанность, т.к. они могут вызвать отрицательную ответную реакцию. В то же время любой поступок его должен быть требовательно и справедливо оценен. При этом отрицательные оценки необходимы лишь в очень энергичной форме и настолько часто, насколько это требуется для улучшения результатов его работы или учебы. Перед сангвиником следует непрерывно ставить новые, по возможности интересные задачи, требующие от него сосредоточенности и напряжения. Необходимо постоянно включать его в активную деятельность и систематически поощрять его усилия.

Флегматика нужно вовлечь в активную деятельность и заинтересовать. Он требует к себе систематического внимания. Его нельзя быстро переключать с одной задачи на другую. В отношении меланхолика недопустимы не только резкость, грубость, но и просто повышенный тон, ирония. О проступке, совершенном меланхоликом, лучше поговорить с ним наедине. Он требует особого внимания, следует вовремя хвалить его за проявленные успехи, решительность и волю. Отрицательную оценку следует использовать как можно осторожнее, всячески смягчая ее негативное действие. Меланхолик – самый чувствительный и ранимый тип. С ним надо быть предельно мягким и доброжелательным.

Таким образом, от темперамента зависит, каким способом человек реализует свои действия, но при этом не зависит их содержательная сторона.

Темперамент проявляется в особенностях протекания психических процессов, влияя на скорость воспоминания и прочность запоминания, беглость мыслительных операций, устойчивость и переключаемость внимания.

Глава II. Цель, задачи, методы, организация исследования

2.1. Цель и задачи исследования

Целью исследовательской работы явилось раскрытие типов темперамента у спортсменов Краснодарского колледжа электронного приборостроения с дальнейшей индивидуализацией тренировочного процесса.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- 1) Провести тестирование спортсменов ККЭП и определить тип темперамента каждого из них.
- 2) Выявить сильные и слабые стороны спортсменов в зависимости от типа темперамента.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- 1) анализ научно-методической литературы,
- 2) тестирование.

Анализ научно-методической литературы

Изучалась литература, касающаяся вопросов о значении темперамента и его свойств, темперамента и деятельности, особенностей темперамента (экстраверсию и интроверсию).

Тестирование

Для определения темперамента использовался опросник Г. Айзенка.

Тест состоит из 57 вопросов, на которые надо ответить «да» или «нет», соответственно «+» или «-».

Вопросы:

1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы «встряхнуться», испытать возбуждение?
2. Часто ли Вы нуждаетесь в друзьях?
3. Вы человек беспечный?
4. Не находите ли Вы, что Вам очень трудно отвечать «нет»?

5. Задумываетесь ли Вы перед тем, как что-либо предпринять?
6. Если Вы обещаете что-либо сделать, всегда ли вы сдерживаете свои обещания?
7. Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Обычно Вы поступаете и говорите быстро, не раздумывая?
9. Часто ли Вы чувствуете себя несчастным человеком без достаточных на то причин?
10. Сделали бы Вы почти все что угодно на спор?
11. Возникают ли у Вас чувство робости и смущения, когда хотите завести разговор с красивой(ым) незнакомкой(цем)?
12. Выходите ли Вы из себя, злитесь?
13. Часто ли Вы действуете под влиянием минутного настроения?
14. Часто ли Вы беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали что-нибудь, чего не следовало бы делать или говорить?
15. Предпочитаете ли Вы обычно книги встречам с людьми?
16. Легко ли Вас обидеть?
17. Любите ли Вы бывать в компании?
18. Бывают ли у Вас иногда мысли, которые Вы хотели бы скрыть от других?
19. Верно ли, что Вы иногда полны энергии так, что все горит в руках, а иногда совсем вялы?
20. Предпочитаете ли Вы иметь поменьше друзей, но зато особенно близких Вам?
21. Часто ли Вы мечтаете?
22. Когда на Вас кричат, Вы отвечаете тем же?
23. Часто ли Вас беспокоит чувство вины?
24. Все ли Ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли Вы дать волю своим чувствам и вообще повеселиться в компании?

26. Считаете ли Вы себя человеком возбудимым и чувствительным?
27. Считают ли Вас человеком живым и веселым?
28. Часто ли, сделав какое-нибудь важное дело, Вы испытываете чувство, что могли бы сделать его лучше?
29. Вы больше молчите, когда находитесь в обществе других людей?
30. Вы иногда сплетничаете?
31. Бывает ли, что Вам не спится из-за того, что разные мысли лезут Вам в голову?
32. Если Вы хотите узнать о чем-нибудь, то Вы предпочитаете прочитать об этом в книге?
33. Бывает ли у Вас сердцебиение?
34. Нравится ли Вам работа, которая требует от Вас постоянного внимания?
35. Бывают ли у Вас приступы дрожи?
36. Всегда ли Вы платили бы за провоз багажа на транспорте, если бы не опасались проверки?
37. Вам неприятно находиться в обществе, где подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли Вы?
39. Нравится ли Вам работа, которая требует быстроты действий?
40. Волнуетесь ли Вы по поводу каких-то неприятных событий, которые могли бы произойти?
41. Вы ходите медленно и неторопливо?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?
43. Часто ли Вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что Вы так любите поговорить, что никогда не упустите случая побеседовать с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?

46. Вы бы чувствовали себя очень несчастным, если бы длительное время были лишены широкого общения с людьми?
47. Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди Ваших знакомых люди, которые Вам явно не нравятся?
49. Можете ли Вы сказать, что Вы весьма уверенный в себе человек?
50. Легко ли Вы обижаетесь, когда люди указывают на Ваши ошибки в работе или на Ваши личные промахи?
51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?
53. Легко ли Вам внести оживление в довольно скучную компанию?
54. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?
56. Любите ли Вы подшучивать над другими?
57. Страдаете ли Вы от бессонницы?

2.3. Организация исследования

Исследование проводилось на спортсменах ККЭП. В нем приняло участие 4 девушки 15-17 лет.

Исследование проводилось в три этапа:

На первом этапе проводилось изучение литературы по исследуемой проблеме и овладение методами исследования.

На втором этапе проводилось тестирование исследуемых.

На третьем этапе проводилась обработка и анализ полученных данных.

Глава III. Результаты исследования

3.1. Обработка данных проведенного тестирования.

Ключ к вопроснику:

1. Неискренность:

+ : 6, 24, 36.

- : 12, 18, 30, 42, 48, 54.

2. Невротизм:

+ : 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

3. Экстраверсия:

+ : 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

- : 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Числа, которые совпали с ключом опросника, складываются.

На примере 4 исследуемых спортсменов хочу проиллюстрировать определение этим тестом типа темперамента.

Таблица 1.

1. Попова С.			2. Павлова К.			3. Латышова Ю.			4. Гончарова А.		
1) +	20) +	39) +	1) +	20) -	39) -	1) +	20) +	39) +	1) +	20) +	39) -
2) -	21) +	40) +	2) +	21) -	40) -	2) -	21) +	40) +	2) -	21) +	40) +
3) -	22) +	41) -	3) -	22) -	41) -	3) -	22) +	41) -	3) -	22) -	41) -
4) +	23) -	42) +	4) +	23) -	42) +	4) +	23) -	42) +	4) +	23) +	42) +
5) +	24) -	43) -	5) -	24) -	43) +	5) -	24) -	43) -	5) +	24) -	43) +
6) +	25) +	44) -	6) -	25) +	44) -	6) -	25) +	44) +	6) +	25) -	44) -
7) +	26) +	45) +	7) +	26) -	45) -	7) +	26) -	45) +	7) +	26) +	45) +
8) -	27) +	46) +	8) +	27) +	46) +	8) +	27) +	46) +	8) -	27) +	46) +
9) -	28) +	47) +	9) -	28) -	47) +	9) +	28) +	47) +	9) -	28) +	47) -
10) -	29) -	48) +	10) -	29) +	48) -	10) -	29) -	48) +	10) -	29) +	48) +
11) +	30) +	49) -	11) -	30) +	49) -	11) -	30) +	49) -	11) -	30) +	49) -
12) +	31) -	50) +	12) +	31) -	50) -	12) +	31) +	50) -	12) -	31) +	50) +
13) +	32) -	51) +	13) -	32) -	51) -	13) +	32) -	51) -	13) +	32) +	51) -
14) +	33) +	52) -	14) -	33) -	52) -	14) +	33) +	52) +	14) +	33) +	52) +
15) -	34) -	53) +	15) +	34) +	53) +	15) -	34) -	53) -	15) -	34) -	53) -
16) +	35) +	54) +	16) -	35) -	54) -	16) -	35) +	54) +	16) +	35) -	54) -
17) +	36) -	55) +	17) +	36) +	55) -	17) +	36) -	55) +	17) -	36) -	55) +
18) +	37) -	56) +	18) -	37) -	56) -	18) +	37) -	56) +	18) +	37) +	56) +
19) +	38) +	57) -	19) +	38) -	57) -	19) +	38) +	57) -	19) +	38) +	57) +

3.2. Анализ полученных результатов

После обработки результатов выявляется следующее распределение суммы баллов.

Таблица 2.

№ п/п	Особенности темперамента	1.Попова С.	2.Павлова К.	3. Латыпова Ю.	4. Гончарова А.
1	Неискренность	1	3	0	3
2	Невротизм	17	7	17	18
3	Экстраверсия	16	13	19	9

Рассмотрим наши результаты:

1. Неискренность:

Если набранное количество баллов 0-3 – норма человеческой лжи, ответам можно доверять.

Если 4-5, то сомнительно.

Если 6-9, то ответы недостоверны.

2. Невротизм:

Если количество ответов «да» равно 0-10, то – эмоциональная устойчивость.

Если 11-16, то – эмоциональная впечатлительность.

Если 17-22, то появляются отдельные признаки расшатанности нервной системы.

Если 23-24, то невротизм, граничащий с патологией, возможен срыв, невроз.

3. Экстраверсия:

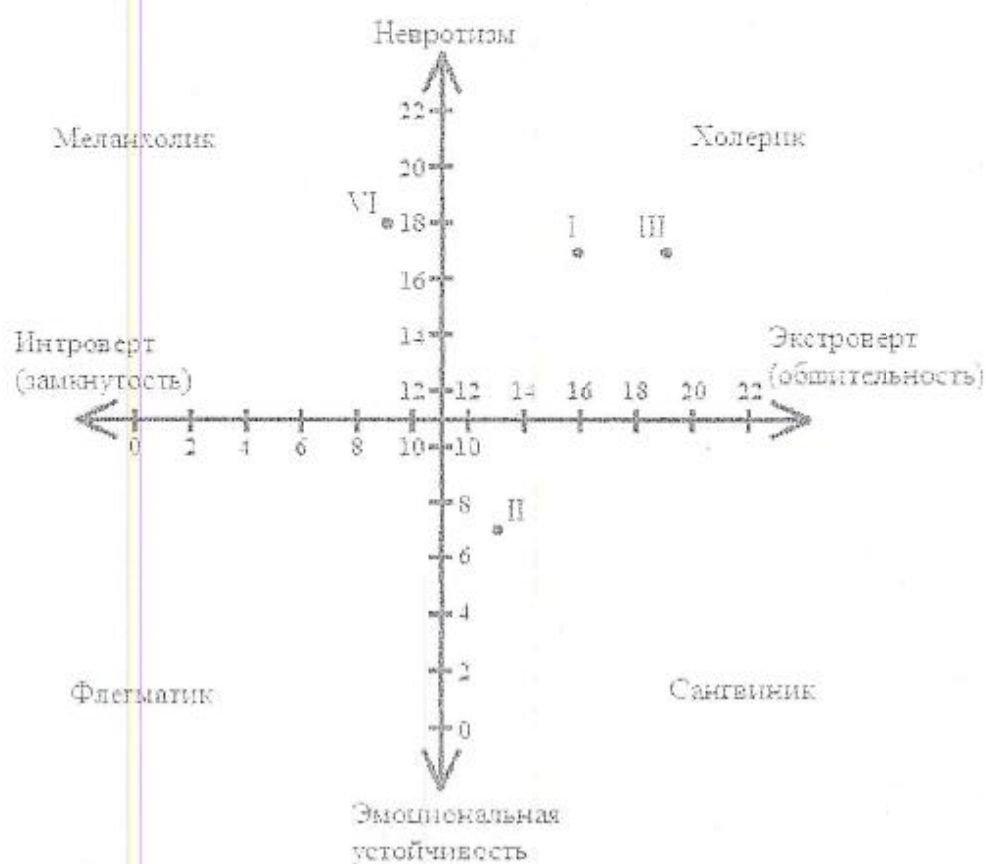
Если сумма баллов равна 0-10, то человек интроверт, замкнут внутри себя.

Если 11-14, то – амбиверт, общается, когда ему это нужно.

Если 15-24, то – экстраверт, общительный, обращен к внешнему миру.

В результате выше изложенного видно, что испытуемые имеют количество баллов неискренности равное норме. Следовательно, ответам их можно доверять и по полученным данным можно построить график. На нем по линии интроверт – экстраверт и эмоциональная устойчивость – невротизм, мы цифрами обозначим каждого испытуемого. Соединив одинаковые цифры, можно найти точку пересечения, которая покажет нам тип темперамента испытуемого спортсмена.

Определение типа темперамента



Из построенного графика видно, что первому и третьему испытуемому характерен тип темперамента холерик. Второму испытуемому – сангвиник, четвертому – меланхолик.

Заключение

Исходя из анализа научно-методической литературы и построенного графика по результатам тестирования можно определить: какими свойствами и особенностями типа темперамента обладает спортсмен. Со знанием этого можно и необходимо строить тренировочный и соревновательный процесс индивидуально для каждого спортсмена. В поведенческом общении можно будет предвидеть особенности реакции лиц с разным типом темперамента и адекватно на них реагировать. Улучшатся взаимопонимания спортсмена и тренера, спортсмена и команды. Спортсмены, зная недостатки своего темперамента, могут научиться управлять своими эмоциями и улучшить результаты тренировок. Главная задача тренера и спортивного психолога найти индивидуальный план развития способностей, стратегию предсоревновательного и соревновательного поведения. Уметь управлять спортсменом, зная положительные и отрицательные стороны типов темперамента. Напомним и раскроем тип темперамента испытуемых спортсменов и подтвердим поставленные цели и задачи:

Сангвиник – экстраверт: стабильная личность, социален, направлен к внешнему миру, общителен, порой болтлив, беззаботный, веселый, любит лидерство, много друзей, жизнерадостен.

Холерик – экстраверт: нестабильная личность, обидчив, возбужден, несдержан, агрессивен, импульсивен, оптимистичен, активен, но работоспособность и настроение нестабильны, цикличны. В ситуации стресса – склонность к истерико-психопатическим реакциям.

Флегматик – интроверт: стабильная личность, медлителем, спокоен, пассивен, невозмутим, осторожен, задумчив, мирный, сдержанный, надежный, спокойный в отношениях, способен выдержать длительные невзгоды без срывов здоровья и настроения.

Меланхолик – интроверт: нестабильная личность, тревожен, пессимистичен, очень сдержан внешне, но чувствителен и эмоционален внутри, интеллектуальный, склонен к размышлениям. В ситуации стресса – склонность к внутренней тревоге, депрессии, срыву или ухудшению результатов деятельности.

Желаю удачи и побед на соревнованиях.

Список литературы

1. Волков И. П. Задачи и формы психологического обеспечения высококвалифицированных спортсменов к соревнованиям // Научные исследования и разработки в спорте. 1994, №1, с.5-10.
2. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. – М.: ФИС, 1986. – 182с.
3. Еникеев М. И. Общая и социальная психология. Учебник для вузов. – М.: Издательская группа Норма – ИНФРА. М, 1999. – 624с.
4. Некрасов В. П. Психорегуляция в подготовке спортсменов. – М.: ФИС, 1985.
5. Немов Р. С. Психология. Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. В 2 ян. Кн I. Общие основы психологии. – М.: Просвещение: Владос, 1994. – 576с.
6. Общая психология: Курс лекций для первой ступени 0-28 педагогического образования / Составитель Е. И. Рогов. – М.: ВЛАДОС, 1995. – 448с.
7. Столяренко Л. Д. Основы психологии. Ростов Н/Д Издательство «Феникс», 1997. – 736с.