

УДК 159.9: 796

О. О. Кордубайло, П. А. Чернявская,
факультет психологии и педагогики,
Омский государственный педагогический университет
Научный руководитель: канд. пед. наук, доц. О. А. Сухостав

Психологические особенности игроков командных видов спорта

Аннотация. В статье рассматриваются психологические особенности игроков командных видов спорта (тип темперамента, параметры агрессивности). Анализируются основные проблемы, связанные с психологическим климатом в команде, предлагаются способы их решения для повышения эффективности тренировок и достижения высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: психологические особенности личности, тип темперамента, агрессивность спортсменов, командные виды спорта, психологический климат в команде.

Результаты в индивидуальных видах спорта преимущественно зависят от спортивных навыков отдельного спортсмена. Командные же виды, например спортивные игры, — это прежде всего совместная деятельность. Успех в них во многом зависит от грамотного взаимодействия игроков, их умения устанавливать дружеские отношения, координировать действия, принимать общие решения. Такое взаимодействие зависит от личностных качеств, психологических особенностей игроков [1; 4].

Психологические особенности личности понимаются как совокупность свойств и характерных черт, которые формируются у человека в процессе взаимодействия с внешним миром. Они включают в себя такие индивидуальные характеристики, как направленность личности, темперамент, когнитивные способности и др.

Наше исследование направлено на анализ взаимосвязи между психологическими характеристиками спортсменов и их спортивными достижениями. Эта информация позволит дать рекомендации для улучшения взаимодействия игроков в спортивной команде.

Исследование проводилось на базе Москаленской спортивной школы с декабря 2023 г. по февраль 2024 г. В нём приняли участие 20 девушек 13–17 лет — членов волейбольной команды «Эридан».

Одна из значимых в спортивной деятельности психологических характеристик — темперамент [5]. Для определения типа темперамента использовался опросник Айзенка. Получены следующие результаты.

В команде преобладают игроки с холерическим (47 %) и сангвиническим (53 %) типом темпе-

раммента (экстраверсия — 16 баллов, эмоциональная устойчивость — 11 баллов). Холерики — это люди с сильной нервной системой, что позволяет им легче справляться с трудностями. В то же время им свойственна неустойчивость, что мешает проявлять сдержанность. К характеристикам холериков можно отнести вспыльчивость, агрессивность, но и снисходительность [2]. Сангвиникам также свойственна легкость в преодолении трудностей и неудач. Они эмоциональны, подвижны, легки в общении, хорошо адаптируются к новой обстановке и людям.

Еще одна важная психологическая характеристика — агрессивность. Стремление спортсменов к победе, постоянное соперничество могут привести к агрессивному поведению, особенно, если спортивная деятельность связана с отрицательными переживаниями, разочарованиями, трудностями. У спортсменов могут проявляться такие сильные эмоции, как ненависть, враждебность, гнев и т. п.

Для определения уровня агрессии использовался опросник Басса — Дарки [6]. Результаты исследования говорят о выраженности у игроков вербальной агрессии (7 баллов), т. е. спортсмены выражают негативные чувства через вербальные формы, например выкрики, которые содержат угрозы, проклятия и т. п. Также у них отмечается склонность к проявлениям раздражения при малейшем возбуждении (5 баллов). Оно выражается в грубости, резкости, вспыльчивости [6]. На верхней границе нормы находится и показатель «подозрительность». Это осторожное, недоверчивое отношение к людям, ожидание от них негативных действий. В то же время для подозрительных

людей свойственно гибкое мышление, оригинальные, непредсказуемые подходы к своим действиям, социальная адаптируемость, что для спортивных игр имеет положительное значение.

Таким образом, в волейбольной команде «Эридан» показатели экстраверсии и эмоциональной стабильности указывают на холерический и сангвинический типы темперамента игроков. Эти люди вспыльчивы, но в то же время сообразительны и способны справляться с неудачами. На успех волейболисток может негативно влиять проявление вербальной агрессии и подозрительности, хотя эти показатели находятся в пределах нормы.

Чтобы повысить успешность отдельных игроков и команды в целом, полезно включить в тренировочный процесс задания, поощряющие взаимопомощь между товарищами по команде. Можем дать следующие рекомендации по созданию благоприятного психологического климата в спортивной команде:

1. Формирование общих целей и задач: членам команды нужно иметь четкое понимание общих целей и индивидуальных задач. Это поможет

сформировать чувство единства и направленности на достижение успеха [3].

2. Уважение и доверие: в команде важно создать атмосферу уважения и доверия между участниками, чтобы каждый член команды чувствовал, что его мнение и вклад ценятся и что команда поддерживает его в трудные моменты.

3. Поддержка и обратная связь: спортивной команде необходимо предоставлять друг другу поддержку и конструктивную обратную связь. Это помогает улучшить навыки и поведение каждого члена команды, а также укрепить командный дух.

4. Разрешение конфликтов: конфликты могут возникать в любой команде, но они должны быть разрешены быстро и эффективно. Команде необходимо разработать стратегии разрешения конфликтов, которые учитывают интересы всех членов команды.

5. Самоуправление и самоконтроль: каждому члену команды важно уметь контролировать свои эмоции и управлять своим поведением. Это способствует созданию спокойной и гармоничной атмосферы в команде.

1. Горбатов С. Н. Психологическая подготовка спортсменов в командных видах спорта // Психология и спорт. — 2016. — Т. 12, № 2. — С. 45–54.

2. Захарова О. С. Саморегуляция в командных видах спорта: особенности и методы развития // Физическая культура и спорт. — 2017. — № 6. — С. 67–75.

3. Королев Н. П. Психологические аспекты развития коллективного духа в командных видах спорта // Спортивная психология. — 2018. — Т. 11, № 3. — С. 50–62.

4. Лебедев А. В. Влияние психологической подготовки на успешность выступления в командных видах спорта // Журнал практикующего психолога. — 2019. — № 7. — С. 15–23.

5. Симень В. П. Особенности типа темперамента высококвалифицированных гиревиков // Теория и практика физической культуры. — 2015. — № 3. — С. 77–78.

6. Хван А. А., Зайцев Ю. А., Кузнецова Ю. А. Стандартизация опросника А. Басса и А. Дарки // Психологическая диагностика. — 2008. — № 1. — С. 35–58.