

ББК 88.43
С 32

Художник *А.Г. Никоноров*

Серова Л.К., Власова Е.В.
С 32 Особенности характера спортсменов. – М.: Спорт,
2023. – 132 с., ил.

ISBN 978-5-907601-19-2

В книге даются понятия темперамента и характера, раскрывается их взаимосвязь и роль в спортивной деятельности. Рассматриваются такие качества характера спортсменов, как волевой самоконтроль, игровая агрессивность, эмоциональная устойчивость, коммуникативная компетентность. Наряду с определением данных черт характера даются рекомендации по развитию этих качеств у спортсменов.

Книга предназначена для спортсменов различных видов спорта и разрядов, тренеров спортивных школ и сборных команд, спортивных психологов.

ББК 88.43

ISBN 978-5-907601-19-2

© Серова Л.К., Власова Е.В.,
2023
© Издательство «Спорт»,
издание, оформление,
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Темперамент и характер	4
1.1. Свойства темперамента и его роль в спортивной деятельности	4
1.2. Взаимосвязь темперамента и характера	15
1.3. Строение тела и характер	18
1.4. Черты характера	29
Глава 2. Волевой самоконтроль	43
2.1. Понятие воли	43
2.2. Структура волевых качеств	46
2.3. Развитие волевых качеств спортсменов	54
Глава 3. Игровая агрессивность	61
3.1. Классическое определение агрессии	61
3.2. Игровая агрессия	71
Глава 4. Эмоциональная устойчивость	84
4.1. Понятие эмоциональной сферы человека	84
4.2. Эмоции в спорте	91
Глава 5. Коммуникативная компетентность	102
5.1. Отношения с тренером	103
5.2. Отношения с партнерами	106
5.3. Отношения с соперниками	121
Заключение	126
Литература	127