

ИЗУЧЕНИЕ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ РАЗНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

С.С. БАРАТОВА, З.Ф. МАВЛЯНОВА, О.А. КИМ

Самаркандский Государственный медицинский институт, Республика Узбекистан, г. Самарканд

ТУРЛИ ХИЛДАГИ ИХТИСОСЛАШГАН СПОРТЧИЛАРДА ТИПОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИНИ ЎРГАНИШ

С.С. БАРАТОВА, З.Ф. МАВЛЯНОВА, О.А. КИМ

Самарканд Давлат медицина институти, Ўзбекистон Республикаси, Самарканд

STUDYING TYPOLIGICAL FEATURES OF SPORTSMEN OF DIFFERENT SPECIALIZATIONS

S.S. BARATOVA, Z.F. MAVLYANOVA, O.A. KIM

Samarkand State medical institute, Republic of Uzbekistan, Samarkand

Ушбу мақолада спортчи қизларнинг темперамент хусусиятлари таърифланган. Текиширишда 50 та бадий гимнастика билан ва 50 та тхеквандо билан шугулланнадиган спортчи қизлар иштирок этди. Текишириш Айзенк анкетаси бўйича олиб борилди. Текишириш асаб тизими фаоляти типини аниқлашни мўжжаллайди: интроверсия – экстраверсия; невротизм.

Калим сўзлар: спортчи қизлар, темперамент, кўрсаткич, стабил, таъриф, экстраверт, интроверт.

Properties of temperament of sportgirls. In this research took part 50 sportgirls on a calisthenics and 50. The study was conducted based on a questionnaire of Eysenk. Testing method involves the identification of types of higher nervous activity: introversion - extraversion; neuroticism.

Key words: sportsman, temperament, indexes, stability, descriptions, extrovert, introvert.

Тип высшей нервной деятельности характеризуется, прежде всего, врожденными и индивидуальными психическими свойствами, то есть данный феномен является генетически заложенным свойством организма. Особенности и свойства того или иного данного от природы темперамента, могут претерпевать различные изменения в ходе индивидуальной жизнедеятельности человека, на которые оказывает влияние окружающая действительность, в данном случае занятия спортом. Несмотря на то, что предпринимались неоднократные и постоянные попытки исследовать проблему темперамента, до сих пор она относится к разряду спорных и до конца не разрешенных в современной науке. Сегодня существует много подходов к исследованию темперамента. Учет темперамента при занятиях спортом позволит эффективнее строить тренировочный процесс, помогая тренеру расширить составляющие индивидуального подхода и определить методы работы с каждым спортсменом.

Цель работы. Изучение свойств темперамента девушек, которые занимаются художественной гимнастикой и тхеквандо.

Материалы и методы исследования. Сформирована группа для исследования, в которой приняли участие 50 спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой и 50 спортсменок, занимающихся тхеквандо. Все спортсменки тренируются не менее 2 лет. Участницы исследования имеют спортивную квалификацию (разрядники, КМС, МС). Обследуемые являются спортсменками детско-юношеской школы олимпийского резерва № 3, высшей школы спортивно-

го мастерства, подготовительной школы олимпийского резерва города Самарканда.

Результаты исследования. Исследование проводилось на основе теста-опросника Айзенка. С помощью этого теста выявлялись отдельные психологические показатели, свидетельствующие о функционировании центральной нервной системы, а также взаимодействии нервных процессов спортсменов определенных квалификаций. Методика тестирования предполагала выявление следующих факторов, характеризующих структуру личности: тип высшей нервной деятельности; интроверсия – экстраверсия; невротизм. Характеризуя типичного экстраверта, Айзенк отмечает его общительность и обращенность индивида вовне, широкий круг знакомств, потребность в контактах. Он действует под влиянием момента, вспыльчив, беззаботен, импульсивен, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам. Типичный интроверт – это спокойный, застенчивый человек, склонный к самоанализу. Сдержан и отдален от всех, кроме близких друзей. Планирует и обдумывает свои действия заранее, не доверяет внезапным побуждениям, серьезно относится к принятию решений. Контролирует свои чувства, его нелегко вывести из себя. Невротизм. Характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость. Невротизм, по некоторым данным связан с показателями лабильности – черта, выражающая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Невротизм выражается в чрезвычайной нервно-

сти, неустойчивости к быстрой смене настроений, чувстве виновности и беспокойства, озабоченности, депрессивных реакций, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях. Невротизму соответствует эмоциональная импульсивность; неровность в контактах с людьми, изменчивость интересов, выраженная чувствительность, неуверенность в себе, выраженная чувственность, склонность к раздражительности. Невротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам. У лиц с невысокими показателями по шкале невротизма в неблагоприятных стрессовых ситуациях может развиваться невроз.

Было установлено, что уровень экстраверсии и интроверсии у представительниц разных видов спорта неодинаков. Уровень экстраверсии у спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой составил 90%, уровень интроверсии, куда входили флегматики и меланхолики составил всего лишь 10%. Уровень экстраверсии у спортсменок занимающиеся тхеквандо составил 82%, а интроверты соответственно составили 18%. Опираясь на интерпретацию данных по Айзенку, экстравертивному типу личности присущи склонность к риску, общительность, импульсивность, оптимистичность. Также такие люди, предпочитают движение и действие. Перечисленные качества можно оценить как необходимые спортсмену, особенно в период соревновательной деятельности. Но лицам, обладающим экстравертивным типом, присущи и отрицательно сказывающиеся (особенно на спортивный результат) качества: тенденция к агрессивности; чувства и эмоции у таких людей не имеют строгого контроля. Практически большинство обследуемым спортсменкам, независимо от специализации, присущ экстравертивный тип личности. Можно предположить, что любая спортивная деятельность способствует выработке качеств, характеризующих экстравертов. Уровень нейротизма спортсменок-художниц составил 85%, что соответствует среднему уровню, низкому уровню невротизма были отнесены 9%, а высокому 6%. Большинство спортсменок тхеквандисток (84%) также были отнесены к среднему уровню невротизма. Таким образом, у спортсменок, которые занимаются художественной гимнастикой и тхеквандо, в основном уровень невротизма средний. Это свидетельствует о хорошей эмоциональной стойкости, отличной адаптации, отсутствием напряженности, а также о склонности к лидерству и общительности.

Выводы. Практически всем обследуемым нами спортсменкам, независимо от специализации, характерен экстравертивный тип личности. Можно предположить, спортивная деятельность

способствует выработке психических свойств, характерных для экстравертов. У обследуемых нами спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой и тхеквандо уровень невротизма – средний, что свидетельствует о хорошей эмоциональной устойчивости, отличной адаптации, склонности к лидерству. Полученные результаты могут быть использованы тренерами, спортивными врачами для индивидуальной учебно-тренировочной деятельности с целью повышения качества подготовки и результативности выступлений в соревнованиях.

Литература:

1. Немов Р.С. Психология. Книга 1: Общие основы психологии / Р.С. Немов. – 5-е изд. – М.: ВЛАДОС, 2010. – 687 с. 3. Самыгин С.И. Психология / С.И.
2. Самыгин С.И. Психология / С.И. Самыгин, Л.Д. Столяренко. – 2-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 157 с.
3. Рябинцев Ф.П., Чернов С.С., Сячин В. Д. Особенности функционирования женского организма в процессе соревновательной и тренировочной деятельности / Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» Коломна 2014, стр.377-379с.
4. Столяренко Л.Д. Основы психологии / Л.Д. Столяренко. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 671 с. Сидоров Л.И., Парилков А.В. Клиническая психология-учебник 3-е испр.- М: Геотар- Медиа, 2008.- 880с.
5. Умарова У.М. Роль врачебно-физкультурных диспансеров в охране здоровья спортсменов / Материалы научно-практической конференции с международным участием «Актуальные проблемы медицинской реабилитации, физиотерапии и спортивной медицины» Самарканд 2014, № 4(80), стр.241.

ИЗУЧЕНИЕ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ РАЗНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

С.С. БАРАТОВА, З.Ф. МАВЛЯНОВА, О.А. КИМ

Рассмотрены свойства темперамента спортсменок. В исследовании приняли участие 50 спортсменок по художественной гимнастике и 50 спортсменок–тхеквондисток. Исследование проводилось на основе опросника Айзенка. Методика тестирования предполагала выявление типов высшей нервной деятельности: интроверсия – экстраверсия; невротизм.

Ключевые слова: спортсменки, темперамент, показатели, стабильность, характеристики, экстраверт, интроверт.