

ВЛИЯНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА НА ВЫБОР ВИДА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

Самаркандский государственный медицинский институт, Республика Узбекистан, г. Самарканд

СПОРТ ФАОЛИЯТИНИ ЙЎНАЛИШИНИ ТАНЛАШДА ТЕМПЕРАМЕНТНИНГ ТАЪСИРИ

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

Самарканд Давлат тиббиёт институти, Ўзбекистон Республикаси, Самарканд

THE IMPACT OF THE TEMPERAMENT ON THE CHOICE OF THE TYPE OF SPORTS ACTIVITY

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

Samarkand State Medical Institute, the Republic of Uzbekistan, Samarkand

Ушбу мақолада темпераментнинг қисқа тушунчаси, асосий хусусиятлари, турлари ва спортсменнинг индивидуал хусусиятларига кўра спорт фаолиятини йўналишини танлашда темпераментнинг таъсири ҳақида таъриф берилган. Типологик хусусиятларни аниқлашда доминант омиллар таърифланган.

Калит сўзлар: *темперамент, спорт фаолияти, спорт йўналиши, психологик хусусиятлар, асаб тизими, фаол турмуш тарзи.*

This article present a summary of the concept of the temperament, its types, basic properties and the impact on the choice of the type of sports activity, depending on the individual characteristics of the sportsman. It describes the dominant factors in the definition of typological feature.

Key words: *temperament, sporting activities, sports orientation, psychological characteristics, the nervous system, active lifestyle.*

Практика спорта показывает, что недостаточная эффективность работы детско-юношеских спортивных школ и учебно-спортивных подразделений в большинстве случаев является следствием неправильного выбора ребенком вида спортивной деятельности для углубленных занятий. В результате происходит большой по количеству и длительный по времени отсев детей, вызванный отсутствием роста их индивидуальных спортивных достижений [1, 3]. Ошибочный выбор вида спортивной деятельности травмирует психику ребенка, приводит к большим потерям потенциального контингента занимающихся или к прекращению занятий вообще, не позволяет повысить качество спортивной подготовки значительной массы юных спортсменов. Спортивная деятельность у разных детей складывается по-разному. С одной стороны, это можно связать с привлекательностью видов спорта, со статусом спортивной деятельности в обществе, с другой стороны, с четкой мотивацией и уровнем знаний [5]. Еще в V в. до н. э. Гиппократ создал учение о том, что тип темперамента определяется сочетанием в теле человека четырех жидкостей: крови («сангвис»), лимфы («флегмы»), желтой желчи («холе») и черной желчи («мелайиа холе»). Разумеется, теория четырех жидкостей была весьма наивной. От нее сейчас остались лишь названия типов темперамента: сангвиник, флегматик, холерик, меланхолик, а сущность типов определяется совершенно иначе.

Рассмотрим психологическую характеристику типов темпераментов. В настоящее время принимаются во внимание следующие основные его свойства: 1. Сенситивность. Об этом свойстве судят по тому, какова наименьшая сила внешних воздействий, необходимая для возникновения какой-либо психической реакции человека. Сюда относится наименьшая физическая сила раздражителя, необходимая для возникновения ощущений (низкий порог ощущений), наименьшая степень

удовлетворения потребности, вызывающая у человека радость или страдание. 2. Реактивность. Это свойство характеризуется силой, с которой люди эмоционально реагируют на внешние или внутренние воздействия (критическое замечание, обидное слово, угроза, резкий и неожиданный звук). Наиболее яркие проявления реактивности - эмоциональность, впечатлительность. 3. Темп реакций. Он определяется по скорости протекания различных психических реакций и процессов (скорости движений, темпа речи, находчивости, скорости запоминания, быстроте ума). 4. Пластичность — ригидность. Об этом свойстве судят по тому, насколько легко и гибко приспосабливается человек к внешним воздействиям (пластичность) или, наоборот, насколько инертны и косны его поведение, привычки, суждения (ригидность). 5. Экстраверсия-интроверсия. При определении этого свойства учитывают: от чего преимущественно зависят реакции и деятельность человека - от внешних впечатлений, возникающих в данный момент (экстравертированность), или от образов, представлений и мыслей, связанных с прошлым и будущим (интровертированность) [1,2,6].

Современная наука еще не располагает достаточным количеством фактов для полной характеристики всех типов темперамента. Однако в психологической характеристике четырех традиционных типов темпераментов можно увидеть отчетливо выраженное проявление данных свойств.

Как же влияют различные виды темперамента на выбор спортивной деятельности? Рассмотрим каждый вид в отдельности, чтобы установить причинно-следственные связи. Сангвиник (в основе лежит сильный, уравновешенный, подвижный тип нервной системы) отдает предпочтение видам спорта, которые связаны с большой подвижностью, активностью, требуют смелости. Спортсмены этого типа достаточно работоспособны, уверены в себе, общительны. Их спортивные результаты стабильны и, как правило, в соревнованиях бывают выше, чем на

тренировках. Перед стартом такие спортсмены чаще всего находятся в состоянии «боевой готовности».

Холерик (сильный, неуравновешенный, с преобладанием возбуждения, тип нервной системы). Спортсмен холерического типа предпочитает высокоэмоциональные виды спорта (баскетбол, спринт, прыжки), интенсивные и темповые движения. Он охотно и с увлечением начинает заниматься избранным видом спорта, но энтузиазм его быстро исчезает. Такие спортсмены неохотно выполняют длительную тренировочную работу на силу и выносливость, но способны многократно повторять трудное и опасное упражнение, если оно вызвало интерес. Их соревновательные результаты недостаточно стабильны, имеется склонность к «предстартовой лихорадке», что довольно часто не позволяет им полностью реализовать свои возможности в соревнованиях [5, 9]. Флегматик (сильный, уравновешенный, инертный тип нервной системы). В спорте этот темперамент проявляется, прежде всего, в недостаточно быстрой выработке и переделке двигательных навыков, в замедленных реакциях, в трудности переключения от одного вида деятельности к другому. Сформированные навыки и привычки отличаются большой прочностью, консервативностью. Такие спортсмены очень работоспособны и устойчивы к внешним раздражителям, отдают предпочтение небыстрым, спокойным, однообразным упражнениям, склонны к длительной и тщательной отработке техники отдельных упражнений, кропотливой работе по развитию какого-либо качества и т. д. Не отличаются высокой общительностью. Как правило, очень упорны и настойчивы. Соревновательные результаты стабильны. Перед стартом чаще всего находятся в «боевой готовности».

Меланхолик (слабый тип нервной системы). В спортивной деятельности меланхолика отличает чрезмерно высокая ответственность, высокоразвитая мышечно-двигательная чувствительность, тонкое тактическое чутье, но недостаточная работоспособность и малая устойчивость к внешним раздражителям, высокая тревожность, порождающая неуверенность в своих силах. Эти лица отдают предпочтение индивидуальным видам спорта, не связанным с единоборством и командной борьбой, соревновательные результаты их нестабильны, так как присущая им высокая тревожность способствует возникновению состояния «стартовой апатии», которое затрудняет достижение высоких результатов [4,7]. Современный спорт предъявляет весьма разнообразные и высокие требования к психическим качествам спортсменов. Типологические способности к спортивной деятельности - это совокупность качеств человека, которая соответствует требованиям спортивной деятельности (в том числе в данной спортивной специальности) и тем самым способствует достижению успехов в спорте.

Типологические особенности спортивной деятельности (в любом виде спорта) определяются следующими факторами: 1) установкой на достижение высоких и наивысших (рекордных)

спортивных результатов; 2) общими и специальными интеллектуальными способностями (например, быстротой и гибкостью тактического мышления, высокой концентрацией внимания, большой скоростью восприятия и переработки информации и т. п.); 3) высокой возбудимостью и достаточной устойчивостью эмоционально-волевых процессов, направленных как на вызов действий, так и на сдерживание их; 4) систематическими интенсивными и даже максимальными физическими усилиями, необычными для повседневной жизни и деятельности; 5) высокой стабильностью и достаточной вариативностью двигательных навыков, их устойчивостью против неблагоприятных воздействий; 6) регулярными психическими напряжениями очень высокой степени, обусловленными экстремальными условиями, в которых проходят спортивные соревнования [2].

Любая спортивная деятельность протекает в сложных условиях: это и эмоциональность, и психически нагрузки, и напряженная умственная деятельность, стремительный темп повседневной жизни, многообразие внешних и внутренних раздражителей. В этих условиях возрастает зависимость эффективности спортивной деятельности человека от индивидуальных свойств его нервной системы и темперамента. Человек не рождается готовой личностью. Ею он становится постепенно - в ходе физического и духовного развития, в процессе обучения, воспитания, участия в общественной жизни. Ещё раньше, чем человек станет личностью, его психика имеет особенности, создающие своеобразную психологическую почву, на которой впоследствии формируются свойства, присущие только данной личности. Они-то и составляют темперамент. Следовательно, темперамент обуславливают, прежде всего, врождённые и индивидуально-своеобразные особенности психики. В чём же заключается их своеобразие?

У разных людей и психическая деятельность протекает по-разному. У одних она относительно равномерная. Такие люди уравновешены и даже медлительны, взгляд их холоден и строг, движения скупы и целесообразны. Речь спокойная. Попадая в трудные обстоятельства, они остаются внешне невозмутимыми. У других людей психическая деятельность протекает скачкообразно: они очень подвижны, беспокойны, шумливы, всегда оживлены. Речь у них порывистая и страстная, мимика богатая и разнообразная, движения хаотические. Такие люди суетливы и нетерпеливы [1,5,7].

Отмеченные особенности вызываются различиями в темпераменте. Свойства темперамента и есть те свойства, которые определяют динамическую сторону (протекание) психической деятельности человека. Впрочем, всего этого недостаточно для полной характеристики темперамента. Динамика психической деятельности зависит и от других условий, например, от мотивов, от эмоционального состояния. Так, если человек выполняет работу, которая для него интересна, то

независимо от особенностей темперамента он проделывает её быстрее, энергичнее. Радостное событие у всех людей вызывает подъём душевных и физических сил, несчастье – упадок. Специфической особенностью темперамента является не только то, что различные его свойства наиболее устойчивы по сравнению с другими психическими особенностями человека, но и то, что они закономерно связаны между собой, образуя определённую типологическую структуру. Следовательно, под темпераментом нужно понимать индивидуально-своеобразные свойства психики, обуславливающие динамику психической деятельности человека, одинаково проявляющуюся в его разнообразных действиях, независимо от их содержания, целей, мотивов, остающиеся постоянными и в зрелом возрасте. Если говорить о роли темперамента и об активной деятельности, то, прежде всего, следует отметить, что каждый вид спорта предъявляет к психике человека и её динамическим особенностям определённые требования. Итак, темперамент является такой реальностью, с которой в физическом воспитании и спорте нельзя никак не считаться, поскольку он определяет как качественное своеобразие деятельности спортсменов и эффективность различных приёмов обучения и тренировки, так и уровень их достижений в условиях особо ответственных соревнований. Имеются две точки зрения относительно той роли, которую играет темперамент в спортивной деятельности. Одна точка зрения предполагает, что в силу специфических особенностей деятельности успех в любой спортивной специальности предопределён свойствами типа нервной системы и темперамента, которые в этом случае выступают как общие способности к спортивной деятельности. Другая точка зрения предполагает, что в массовом спорте вообще, а также в отдельных видах «большого» спорта свойства типа нервной системы и темперамента не являются способностями. В современной спортивной психологии существует ряд теорий о влиянии темперамента на спортивные достижения. Существует мнение о том, что успех в спортивной деятельности зависит от правильного выбора вида спорта, то есть человеку с определённым типом нервной системой лучше заниматься циклическими видами спорта (лыжи, плавание), а людям с сильным типом высшей нервной деятельности рекомендуются занятия единоборствами и игровыми видами спорта с наличием физического контакта [8]. Влияние темперамента на спортивные достижения может стать одним из критериев отбора. Часто на ответственных соревнованиях равные по силам спортсмены показывают различные результаты. Во многом это зависит от особенностей строения нервной системы, т. е. один смог справиться с психологическими нагрузками, а другой нет. Спортивная подготовка уже давно не сводится к простому выполнению различных физических упражнений. Это сложный многофакторный процесс, в котором одно из ведущих мест занимает психологическая подготовка,

осуществлять которую, стоит с учетом особенностей темперамента данного человека. Выбор средств и методов психологической подготовки должен основываться исходя из этих особенностей [3,6].

Таким образом, в каждом типе темперамента есть такие качества, которые могут существенным образом влиять на спортивную деятельность. Поэтому нужно знать, в какой мере темперамент благоприятствует и насколько он препятствует достижению успеха на разных уровнях спортивной деятельности. Знание особенностей темперамента является обязательной составляющей индивидуального подхода.

Литература:

1. Сивицкий В. Система психологического сопровождения спортивной деятельности Текст. /Сивицкий В. //Спортивный психолог. 2007. № 1. - С. 37 - 42.
2. Савенков Г. И. Психологическая подготовка спортсменов в современной системе спортивной тренировки / Г. И. Савенков. СПб.: Физическая культура, 2007. — 180 с.
3. Рыбчинский В.П. Из опыта изучения индивидуально-типологических особенностей спортсменов// Валеология. 2000. - № 2. - С.79.
4. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2000. – 288 с.
5. Белова Е. Л. Индивидуально типологические особенности психофизиологической адаптации у спортсменов. Текст.: автореф. дис. канд. биол. наук/Е. Л. Белова. - Ярославль, 2005. -20 с
6. Юров И. А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте Текст. /И. А. Юров. М.: Советский спорт, 2006. - 163 с.
7. Федорова О.В. Изучение типологических особенностей спортсменов разной специализации / О.В. Федорова, Е.Н. Фомина, А.А.Козак // Физическое воспитание студентов. - 2010. - № 2. - С.116-118.
8. Юров И.А. - Психодинамические корреляты спортивной успешности Юров И.А. // Вестник спортивной науки. - 2012. - № 3. - С.22-26
9. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2009. - 352 с.

ВЛИЯНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА НА ВЫБОР ВИДА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

В данной статье представлена краткая информация о понятии темперамента, его типах, основных свойствах и влиянии на выбор вида спортивной деятельности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена. Описываются доминирующие факторы в определении типологических особенностей.

Ключевые слова: темперамент, спортивная деятельность, спортивная ориентация, психологическая характеристика, нервная система, активный образ жизни.