

ДОМИНИРУЮЩИЙ ТИП ТЕМПЕРАМЕНТА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕЙ

Буцкевич И.А.,

Винцукевич В.А.,

Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,

Республика Беларусь

Актуальность данного исследования заключается в том, что типы темперамента играют одну из важнейших ролей в достижении высоких результатов в спорте. В частности, при комплектовании командных лодок в академической гребле тренеру следует учитывать психологические особенности спортсменов. Если не будут учитываться свойства нервной системы и темперамента, то возможно возникновение несогласованности действий спортсменов.

Особенности типов темперамента привлекают внимание психологов разных стран. Немалый вклад в изучение данного вопроса внесли работы И.П. Павлова, Б.М. Теплова, В.Д. Небылицина, М.В. Бодунова и многих других.

Темперамент – это индивидуальные особенности человека, определяющие динамику протекания его психических процессов и поведения. Под динамикой понимают темп, ритм, продолжительность, интенсивность психических процессов, в частности эмоциональных процессов, а также некоторые внешние особенности поведения человека – подвижность, активность, быстроту или замедленность реакций. Темперамент характеризует динамичность личности, но не характеризует ее убеждений, взглядов, интересов, не является показателем ценности личности, не определяет ее возможности.

Можно выделить следующие основные компоненты, определяющие темперамент.

1. Общая активность психической деятельности и поведения человека выражается в различной степени стремления активно действовать, осваивать и преобразовывать окружающую действительность, проявлять себя в разнообразной деятельности. Выражение общей активности у людей различно. Можно отметить две крайности: с одной стороны, вялость, инертность, пассивность, а с другой – большая энергия, активность, страстность и стремительность в деятельности. Между этими двумя полюсами располагаются представители различных темпераментов.

2. Двигательная, или моторная, активность показывает состояние активности двигательного и речедвигательного аппарата. Выражается в быстроте, силе, резкости, интенсивности мышечных движений и речи человека, его внешней подвижности или сдержанности.

3. Эмоциональная активность выражается в эмоциональной впечатлительности, импульсивности, эмоциональной подвижности.

Темперамент проявляется в деятельности, поведении и поступках человека и имеет внешнее выражение. По внешним устойчивым признакам можно до известной степени судить о некоторых свойствах темперамента. Древнегреческий врач Гиппократ, живший в V веке до н. э., описал четыре темперамента, которые получили следующие названия: сангвинический, флегматический, холерический и меланхолический темпераменты.

При изучении темперамента используются связанные с ним понятия экстравертированности и нейротизма.

Психологическая характеристика типов темпераментов определяется основными его свойствами: сензитивностью, реактивностью, активностью, соотношением активности и реактивности, пластичностью и ригидностью, экстраверсией и интроверсией, эмоциональной возбудимостью.

Согласно учению И.П. Павлова, индивидуальные особенности поведения, динамика протекания психической деятельности зависят от индивидуальных различий в деятельности нервной системы. Основой индивидуальных различий является проявление и соотношение свойств, процессов возбуждения и торможения, которые были положены в основу

определения типа высшей нервной деятельности. В зависимости от сочетания силы, подвижности и уравновешенности процессов возбуждения и торможения различают четыре основных типа высшей нервной деятельности: слабый тип, сильный уравновешенный тип, сильный уравновешенный подвижный и сильный уравновешенный инертный тип.

Исследования психологов спорта показали специфику проявлений свойств темперамента в процессе спортивной деятельности. Темперамент определяет:

- 1) уровень способностей, необходимый для наиболее высоких достижений в большом спорте;
- 2) качественное своеобразие способностей, необходимых для достижения успеха в узкой спортивной специализации;
- 3) динамику, качественное своеобразие и индивидуальный стиль спортивной деятельности при одной и той же степени совершенства;
- 4) успешность деятельности в различных спортивных ситуациях (в тренировке и соревнованиях);
- 5) эффективность различной организации тренировочных занятий;
- 6) действие на эффективность деятельности различных эмоциональных факторов (мотивации, педагогических воздействий);
- 7) направленность и степень влияния соревновательного стресса на уровень достижений спортсменов.

Перечисленные качества, определяемые темпераментом, свидетельствуют о том, что тренер должен изучать особенности свойств высшей нервной системы и темперамента для эффективной индивидуализации как тренировочного процесса, так и при подготовке спортсмена к соревнованиям [6].

Представители четырех основных типов темперамента по-разному ведут себя в одинаковой ситуации. Однако следует помнить, что картина поведения человека определяется не только типом темперамента, но и другими особенностями личности и текущей ситуации. Так, уравновешенный флегматик может дать асоциальный взрыв, а у робкого меланхолика иногда проявляется смелость и настойчивость. Если кажется, что человек реагирует нетипичным образом, следует проанализировать ситуацию, и тогда выяснится, что именно такая реакция является типичной. Например, холерик будет давать бурную эмоциональную вспышку на каждое резкое замечание в свой адрес; такая же вспышка или даже большей интенсивности может возникнуть и у флегматика, но только в ответ на многократно повторяющиеся замечания. Это происходит потому, что холерика отличает быстрая непосредственная реакция на раздражитель, а у флегматика происходит аккумуляция раздражителей до тех пор, пока возбуждение не превысит порога торможения. Аналогично у меланхолика состояния угнетения и подавленности возникают даже при кратковременных напряжениях и неудачах, а у холерика они могут возникнуть только после длительного напряжения и переутомления как следствие истощения, «упадка сил» [5].

Цель нашего исследования заключалась в выявлении превалирующего типа темперамента гребцов академической гребли.

Задачи исследования поставлены были следующие:

1. Изучить психологические особенности типов темперамента.
2. С помощью методики Айзенка определить тип темперамента гребцов академической гребли.

Исследование проводилось в период учебно-тренировочных сборов в г. Минске на гребцах академической гребли в подготовительный период. Спортсмены были разделены на три группы, по квалификации и возрасту. Первую группу составляли испытуемые в возрасте 13–14 лет, имеющие первый взрослый спортивный разряд, вторая группа – это испытуемые в возрасте 16–18 лет с спортивным разрядом КМС и третья группа – спортсмены старше 18 лет, имеющие спортивный разряд МС. Всего в исследовании приняло участие 35 спортсменов из различных городов Беларуси (Минск, Полоцк, Лида, Пинск, Могилев). Исследование проводилось в период с марта по апрель 2007 года. Для определения типа темперамента использовался тест-опросник Айзенка.

Результаты исследования на определение темперамента у гребцов академической гребли дали следующие результаты:

– в первой группе (перворазрядники) из 10 испытуемых 8 оказались сангвиниками, 2 человека – холериками. Такие типы темперамента, как флегматический и меланхолический, отсутствовали;

– во второй группе (КМС) из 13 человек 2 испытуемых имеют смешанный тип темперамента (сангвинический и холерический), 3 человека – флегматики, 4 – сангвиники и 4 – холерики. Меланхолик не оказался;

– в третьей группе из 10 человек 7 оказались холериками, 2 – сангвиниками и 1 смешанного типа. Меланхолического темперамента среди мастеров спорта не наблюдался.

Исходя из результатов исследования мы можем отметить, что преобладающим типом темперамента является сангвинический, что из общего числа испытуемых составляет 14 человек, причем 3 человека имеют смешанный тип, включая сангвинический. Холерический тип темперамента составляет из общего числа испытуемых 13 человек, и 2 человека имеют смешанный темперамент, включающий в себя холерический тип темперамента. Флегматический тип темперамента у данных испытуемых составляет 3 человека, и один испытуемый имеет смешанный тип. Следует отметить, что в нашем исследовании отсутствуют спортсмены, имеющие меланхолический тип темперамента.

Подчеркиваем, что наше исследование было направлено на определение доминирующего типа темперамента у гребцов академической гребли, так как нельзя ставить вопрос о том, какой тип темперамента лучше, социально желательнее. Каждый может иметь свои положительные и отрицательные стороны.

Живость, отзывчивость, широкая эрудиция сангвиника; инициативность, энергичность, страстность холерика; выдержка, хладнокровие, глубина мысли флегматика; утонченность чувств, внимательность к людям, тактичность меланхолика – вот примеры социально ценных качеств личности. Вместе с тем не всякий сангвиник отзывчив, холерик энергичен, флегматик выдержан, а меланхолик тактичен. При неправильных условиях воспитания у них могут развиваться и социально отрицательные качества: у сангвиника – поверхностность и непостоянство, у холерика – невыдержанность, вспыльчивость, у флегматика – лень и безволие, у меланхолика – замкнутость и боязливость.

Таким образом, люди всех типов темперамента могут быть социально полезными, полноценными членами общества. В процессе воспитания не следует стремиться к изменению типа темперамента. Воспитание должно быть направлено на преодоление отрицательных черт темперамента и на усиление, развитие положительных. Знание и учет особенностей темперамента каждого спортсмена, их влияние на устойчивость к соревновательному стрессу, на переносимость тренировочных нагрузок, на отношения в команде необходимы для правильной организации воспитательной работы и учебно-тренировочного процесса [2].

1. Батаршев, А.В. Психология индивидуальных различий / А.В. Батаршев. – М., 2000. – 316 с.
2. Вяткин, Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б.А. Вяткин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 134 с.
3. Голубева, Э.А. Типологический и измерительный подходы к изучению индивидуальности: от Освальда и Павлова к современным исследованиям / Э.А. Голубева // Психологический журнал, 1995. – С. 12–16.
4. Егорова, М.С. Психология индивидуальных различий / М.С. Егорова. – М., 1997.
5. Личко, А.Е. Типы акцентуаций характера и психологии у подростков / А.Е. Личко. – Изд. 2-е, ЭКСМО-пресс, 1993. – 406 с.
6. Попов, А.Л. Психология: Учебное пособие для физкультурных вузов и факультетов физического воспитания / А.Л. Попов. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 336 с.
7. Русалов, В.М. О природе темперамента и его месте в структуре индивидуальных свойств человека / В.М. Русалов // Вопросы психологии. 1985. – № 1. – С. 19–39.
8. Симонов, В.П. Темперамент. Характер. Личность / В.П. Симонов, П.М. Ершов. – М.: «Наука», 1984. – 320 с.