

4. Никитушкин, В.Г. Методы отбора в игровые виды спорта/ В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. – М.: ИКА, 1998. – 284 с.
5. Педагогические аспекты спортивного отбора в циклических видах легкой атлетики: Методические рекомендации / Т.П. Юшкевич [и др.]; АФВиС Р.Б. – Минск, 1993. – 22 с.
6. Федотова, Е.В. Прогнозирование спортивных достижений на этапах многолетней подготовки юных спортсменов-игровиков / Е.В. Федотова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – №3. – С. 28–34.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-РАЗЯРДНИКОВ И НОВИЧКОВ

Баранев Ю.А.,

Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,
Республика Беларусь

С ростом конкуренции в спорте все большее значение приобретает учет индивидуальных свойств нервной системы и темперамента спортсменов. Типологические свойства нервной высшей деятельности существенно влияют на успешное овладение специфическими двигательными навыками в спорте и возможностью их реализации в стрессовых условиях соревнований [1].

Наиболее важное следствие индивидуально-типологических различий заключается в существенной роли нервной регуляции генетических процессов адаптации, от которых зависит перспектива достижения спортсменом высокого уровня специальной тренированности.

Б.М. Теплов (1985) понимал свойства нервной системы как врожденные особенности нервной системы, влияющие на формирование индивидуальных особенностей форм поведения и некоторых индивидуальных различий, способностей и характера человека [3].

Б.М. Теплов (1985) выдвинул следующее общее положение: свойство нервной системы не предопределяет никаких строго детерминированных форм поведения, но образует почву, на которой легче формируются одни формы поведения и труднее другие. Б.М. Теплов также выдвинул другое принципиальное положение, имеющее общее значение при решении вопросов психодиагностики: в слабости нервной системы имеются и положительные (высокая чувствительность), и отрицательные (малая выносливость) стороны, то же относится и к противоположному – силе нервной системы [3].

Установлена положительная связь уровня развития физических качеств и успешности деятельности юных спортсменов с индивидуально-типологическими особенностями нервной системы (Горожанин, 1977; Ильин, 1979; Круцевич, 1981; Драндров, 1989; Артанова, 1987) [3].

Сильный, уравновешенный и подвижный тип нервной системы, присущий индивидам сангвинического склада, обеспечивает координированность, ритмичность, необходимую быстроту и плавность в технике движений. Индивиды с сильной, неуравновешенной нервной системой холерического типа выполняют движения порывисто, напряженно, недостаточно контролируя их последствия, что нарушает координацию целостного действия и приводит к импульсивности поведения. Сочетание признаков сильной, уравновешенной и инертной нервной системы флегматического типа обеспечивает высокую точность и согласованность движений при относительном замедлении их реализации. Преобладание признаков слабой, инертной нервной системы у индивидов меланхолического типа сказывается в нарушениях координации, ритмичности движений, в замедленности реализации моторных программ и помехоустойчивости двигательной деятельности.

В исследованиях В.И. Рождественской (1987) показано более быстрое развитие утомления у «слабых» в результате выполнения неоднобразной напряженной умственной деятельности. При однообразной работе состояние монотонии быстрее развивается у лиц с сильной нервной системой, оно вызывается недостатком внешних раздражителей и повторяемостью [3].

В.С. Мерлин (1986) считает, что у «сильных» быстрое возникновение монотонии компенсируется медленным развитием утомления, у «слабых» быстрое развитие утомления – медленным возникновением монотонии.

Установлено, что приспособление центральной нервной системы будет оптимально при условии, когда интенсивность и характер мышечных напряжений соответствуют ее типологическим свойствам. Для спортсменов с сильной и лабильной нервной системой наибольший тренировочный эффект дают преобладающие по объему скоростные и скоростно-силовые нагрузки максимальной и субмаксимальной интенсивности, тогда как для спортсменов со среднеслабой и слабой нервной системой преобладающими являются упражнения субмаксимальной и большой анаэробной мощности [3].

Среди многих специалистов в области спорта, педагогов, психологов, физиологов и врачей широко распространено мнение, что подавляющее большинство спортсменов относится именно к сильному типу нервной системы и его разновидностям, что психологические свойства (в том числе темперамент), обусловленные прежде всего силой, уравновешенностью и подвижностью нервных процессов, являются необходимым условием достижения больших успехов в спорте [4].

Полагаем интересным сравнить индивидуально-типологические особенности спортсменов-разрядников и новичков. С этой целью было проведено исследование с участием 20 студентов-легкоатлетов (прыжки, бег на короткие и средние дистанции) различной квалификации (4 – мастера спорта, 2 – кандидата в мастера спорта, 4 – перворазрядника, 10 – новичков (без разряда)) в возрасте 17–20 лет. Для выявления индивидуально-типологических особенностей использовались достаточно информативные (по данным научно-методической литературы) методики: теппинг-тест Е.П. Ильина [2], тест-опросник Г. Айзенка – *Eysencu Personality Invertoy* (EPI) [6], личностный опросник Я. Стрелая [6].

В результате проведенного исследования было установлено, что к типу темперамента холерик было отнесено 30 % разрядников и ни одного новичка, к типу сангвиник – 50 % разрядников, 40 % новичков, к типу флегматик – 20 % разрядников, 30 % новичков, к типу меланхолик – ни одного разрядника, 30 % новичков (таблица).

Таблица – Сравнительная характеристика типа темперамента легкоатлетов-разрядников и новичков

Типы темперамента							
меланхолик		флегматик		сангвиник		холерик	
разрядники (чел., %)	новички (чел., %)	разрядники (чел., %)	новички (чел., %)	разрядники (чел., %)	новички (чел., %)	разрядники (чел., %)	новички (чел., %)
0	3 (30 %)	2 (20 %)	3 (30 %)	5 (50 %)	4 (40 %)	3 (30 %)	0

При оценке силы нервной системы (теппинг-тест) было выявлено, что все обследованные спортсмены, как разрядники, так и новички, были отнесены к среднему (промежуточному) типу. Спортсмены этого типа работают «рывками», могут на время мобилизовать себя, но с трудом выдерживают этот темп длительный период.

Оценка типа темперамента у обследованных легкоатлетов показала, что чаще легкоатлеты-разрядники относятся к типам темперамента сангвиник (50 %), холерик (30 %), среди новичков преобладают флегматик (30 %), меланхолик (30 %).

Необходимо отметить, что среди легкоатлетов-разрядников встречались лица «слабого» типа «флегматик», что составило 20 %.

В какой-то степени это объясняется высокой чувствительностью лиц со слабой нервной системой и их способностью за счет этого компенсировать недостаточно высокую работоспособность и другие качества, присущие им в меньшей степени, чем лицам с сильной нервной системой. Возможность достижения высоких результатов лицами слабого типа нервной системы до некоторой степени может быть объяснена и специфическими особенностями современного спорта. Сейчас в спорте, как правило, побеждает тот спортсмен, который сумеет к моменту старта обуздать свои нервы, сохранить нервно-психическую свежесть, рационально и грамотно распределить силы, навязать противнику хитроумную тактическую борьбу. В таких условиях спортсмену со слабым типом нервной системы легче проявить свои положительные стороны и добиться успехов в крупнейших спортивных соревнованиях [4].

Как показал спортивный психолог Г.Е. Леевик (1986) в своих исследованиях высококвалифицированных спортсменов-парашютистов, даже меланхолик с его слабостью нервных процессов может стать мастером парашютного спорта при методически правильной подготовке [7].

Однако доктор педагогических наук, профессор Л.А. Семенов придерживается другой точки зрения. Он указывает на то, что ребенок со слабой нервной системой в таких видах спорта, как парашютизм, альпинизм и пр., не может достичь высоких результатов, как бы он этого не хотел, именно из-за особенностей нервной системы [5].

В тех видах спорта, которые предъявляют специфические и высокие требования к нейропсиходинамике человека, равно как и во всех видах большого спорта, темперамент и присущие ему свойства представляют собой способности к спортивной деятельности, так как являются необходимыми условиями успеха. В других же видах спорта и массовом спорте вообще свойства темперамента не служат предпосылками к спортивной деятельности и не определяют успех, поскольку здесь к нейропсиходинамике не предъявляются специфически высокие требования [4, 5].

Таким образом, можно сделать вывод, что учет индивидуально-типологических особенностей легкоатлетов имеет большое значение в спортивной деятельности. Научные исследования в этом направлении будут способствовать разработке психофизических критериев вероятного прогнозирования способностей к конкретному виду легкой атлетики. Знание тренером индивидуально-типологических особенностей спортсмена позволит значительно оптимизировать условия тренировки, а также регулировать психическое состояние спортсмена в тренировках и соревнованиях.

1. Козьминых, М. Индивидуально-типологические особенности прыгуний в высоту / М. Козьминых // Легкая атлетика. – 1993. – № 8. – С. 11.

2. Методики психодиагностики в спорте: учеб. пособие для студ. пед. ин-тов / В.Л. Маришук [и др.]. – 2-е изд., доп. испр. – М.: Просвещение, 1990. – С. 192.

3. Москатова, А.К. Отбор юных спортсменов: генетические и физиологические критерии: методическая разработка для студентов, аспирантов и слушателей ВШТ ГЦОЛИФКа / А.К. Москатова. – М., 1960. – С. 2.

4. Вяткин, Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б.А. Вяткин. – М., 1978. – 134 с.

5. Семенов, Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учеб.-метод. пособие / Л.А. Семенов. – М.: Советский спорт, 2005. – 142. – С. 4.

6. Столяренко, Л.Д. Основы психологии / Л.Д. Столяренко. – Ростов н/Д: Феникс, 1997. – 736 с.

7. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 228 с.