

дартно подходить к решению возникающих проблем, проектировать свои действия, оценивать результат своей деятельности, выразительно излагать свои мысли.

1. Дьяченко, М.И. Психология высшей школы: учеб. пособие / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. – Минск: Тесей, 2003. – 352 с.
2. Нейфельд, Е.В. Формирование творческого мышления студента в образовательном процессе: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Е.В. Нейфельд. – Оренбург, 2006. – 23 с.
3. Смирнов, С.Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности / С.Д. Смирнов. – М.: Аспект Пресс, 1995. – 271 с.
4. Фарушкина, Ф.Г. Развитие творческого мышления будущего учителя при компьютерном обучении: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Ф.Г. Фарушкина. – Казань, 2002. – 26 с.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ТЕМПЕРАМЕНТА В СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА

*Диева О.И.,
Мищенко Н.В.,*

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

Темперамент является одной из наиболее значимых подструктур личности, так как с ним связаны скорость и интенсивность реагирования на внешние эмоциогенные раздражители, особенности приспособления к среде, манеры поведения и индивидуальный стиль деятельности, характер протекания психических познавательных процессов и многое другое. В повседневной жизни темперамент проявляется в движениях, походке, жестах, мимике, речи, в реакциях человека на слова собеседников [1].

Темперамент отражает динамические аспекты поведения, преимущественно врожденного характера, поэтому свойства темперамента наиболее устойчивы и постоянны по сравнению с другими психическими особенностями человека.

Создателем учения о темпераментах считается древнегреческий врач Гиппократ. Он утверждал, что люди различаются соотношением четырех основных «соков» жизни – крови, флегмы, желтой желчи и черной желчи, входящих в его состав. Исходя из его учения, самый знаменитый после Гиппократа врач античности К. Галлен разработал первую типологию темпераментов (флегматический, сангвинический, меланхолический и холерический). И. Кант выделял темпераменты чувства и темпераменты действия, которые, в свою очередь, делятся на два вида, что в совокупности дает четыре темперамента. К темпераментам чувства И. Кант причислял сангвинический и его противоположность – меланхолический. К темпераментам деятельности – холерический и флегматический [1, 2, 3, 4].

Э. Кречмер и У. Шелдон предложили конституционные признаки темперамента, обусловленные генотипически наследуемыми особенностями телесного строения человека. Э. Кречмер выделил по этому критерию три основных типа телосложения и поставил им в соответствие три основных типа темперамента. Астеник имеет шизотимический тип темперамента, атлетик – иксотимический тип темперамента, пикник – циклотимический тип темперамента [4].

И.П. Павлов в основу темперамента положил особенности взаимодействия нервных процессов возбуждения и торможения. Характер протекания этих процессов у каждого индивида свой. Эти различия обусловлены генетически и проявляются в таких свойствах нервной системы, как сила возбуждения и торможения нервных процессов, уравновешенность процессов возбуждения и торможения, подвижность нервных процессов [5].

В.Д. Небылицин характеризовал индивида со стороны динамических особенностей психической деятельности (темп, быстрота, ритм, интенсивность) и составляющих эту деятельность психических процессов и состояний [4].

Зависимость эффективности деятельности человека от индивидуальных свойств нервной системы и темперамента возрастает и в условиях спортивной деятельности. Спортивная деятельность протекает, как правило, в экстремальных, необычайно сложных условиях, что способствует выявлению предельных возможностей организма. Современный спорт предъявляет весьма разнообразные и высокие требования к психическим качествам спортсменов.

Спортсмены высокого класса ежегодно участвуют в десятках соревнований различного масштаба, что связано с большими физическими и нервными затратами. Многие ученые считают, что подобная деятельность под силу только спортсменам с ярко выраженной силой, уравновешенностью процессов, имеющим соответствующие особенности темперамента. Среди многих специалистов в области спорта распространено мнение, что подавляющее большинство спортсменов относится именно к сильному типу нервной системы и его разновидностям, что психологические свойства, обусловленные, прежде всего, силой, уравновешенностью и подвижностью нервных процессов, являются необходимым условием достижения больших успехов в спорте [6].

К.М. Смирнов, изучая влияние соревнований на деятельность спортсменов высокого класса в связи с индивидуальными различиями по свойствам типа нервной системы, обнаружил, что лица, отличающиеся слабостью возбудительного процесса, ухудшают результаты в особо ответственных соревнованиях. По его данным, среди наиболее выдающихся спортсменов мирового класса лиц со слабой нервной системой не оказалось – все они относились к различным вариациям сильного типа [4, 6].

Однако существует множество экспериментальных данных, которые говорят о том, что среди спортсменов различного класса, возраста, пола и спортивного стажа встречаются лица инертные, неуравновешенные, психически неустойчивые, чрезмерно возбудимые, а также со слабой нервной системой (стрельба из лука, стайерские дистанции в легкой атлетике и др.).

Свойства темперамента не следует рассматривать как способности к занятиям массовым спортом, поскольку они не определяют уровень достижений этих спортсменов.

Нами было проведено исследование на определение темперамента у группы спортсменов по стрельбе из лука разной спортивной квалификации (от МСМК до I разряда). В исследовании приняло участие 20 человек, 10 мужчин и 10 женщин, в возрасте от 16 лет до 31 года. Оценивая результаты по шкале «интроверсия-экстраверсия», получили следующие данные: интроверты – 45 %, экстраверты – 55 %. При этом в женской команде это соотношение составило: экстраверты – 50 %, интроверты – 50 %. На уровне международного класса находятся преимущественно спортсмены интровертированного типа. В мужской команде соотношение экстравертов и интровертов составило 60 и 40 %. Здесь на международном уровне оказались преимущественно спортсмены-экстраверты.

Оценивая испытуемых по шкале «нейротизм», получили следующие результаты: эмоциональная неустойчивость – 45 %, эмоциональная устойчивость – 55 %. При этом в женской команде преобладают личности с эмоциональной неустойчивостью (80 %) и лишь (20 %) с эмоциональной устойчивостью. В мужской команде эмоциональная неустойчивость составила 30 %, эмоциональная устойчивость – 70 %. Результаты исследования показывают, что успешными могут быть не только спортсмены экстравертированного типа (сангвиники, холерики), но и интровертированного (флегматики, меланхолики).

Таким образом, свойства нервной системы не являются противопоказанием для успешной спортивной деятельности в отдельных видах спорта. Однако при подготовке высококвалифицированных спортсменов тренеру все же следует учитывать особенности нервной системы занимающихся.

1. Козубовский, В.М. Общая психология: личность / В.М. Козубовский. – Минск: Амалфея, 2005. – 448 с.
2. Маклаков А.Г. Общая психология: учеб. для вузов / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2005. – 583 с.
3. Гиппенрейтер, Ю.Б. Психология индивидуальных различий. Тексты / Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1982. – 320 с.
4. Ильин, Е.П. Дифференциальная психофизиология / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 464 с.
5. Павлов, И.П. Физиологическое учение о типах нервной системы, темпераментах. Полн. собр. соч., т. 3, кн. 2. / И.П. Павлов. – М.-Л., 1951. – С. 77–88.
6. Вяткин, Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б.А Вяткин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 135 с.

ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Жидко Н.А.,

Навицкий И.А.,

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

Психологическая подготовка к соревнованиям является сейчас одной из актуальнейших проблем тренировки наших спортсменов и команд. Решение данной проблемы имеет, прежде всего, практическое, прикладное значение, связанное с обеспечением всесторонней подготовленности спортсменов к борьбе на современном уровне за мировые первенства и рекорды, за победы на Олимпийских играх. Однако узкий практицизм здесь – путь неперспективный [4].

Вот почему рассмотрение этой проблемы необходимо начать прежде всего с вопросов теоретических, разработке которых, к сожалению, пока уделяется недостаточное внимание. Психологическая подготовка к соревнованию – проблема и психологическая, и педагогическая. Психологической она является потому, что речь здесь идет о создании в процессе спортивной тренировки – в единстве с технической, тактической, физической, волевой подготовкой и на их основе – психической готовности спортсмена к выступлению в каждом конкретном соревновании. Последняя относится к категории психических состояний, изучение которых входит в компетенцию психологии. Педагогическим аспектом проблемы является изыскание путей и средств обеспечения психической готовности к соревнованию в процессе обучения и воспитания спортсменов. Изучение этих вопросов относится уже к области теории и методики спортивной тренировки. В решении проблемы психологической подготовки к соревнованию ключевым является вопрос о понимании сущности психической готовности к соревнованию.

Состояние психической готовности специально формируется в процессе направленной психологической подготовки к каждому конкретному соревнованию. И это выступает сейчас как совершенно необходимое звено всего процесса тренировки, особенно в соревновательный период, недооценка которого или тем более пренебрежение которым со стороны спортсмена и тренера могут свести на нет месяцы, а иногда и годы напряженного труда.

Таким образом, решение проблемы требует совместных усилий психологов (сведущих в вопросах спортивной тренировки) и педагогов-тренеров (компетентных в вопросах психологии), направленных на раскрытие теоретических вопросов проблемы и разработку практических путей обеспечения психической готовности спортсменов к соревнованию [4].

По итогам изучения литературных источников можно сделать выводы:

1. Проблемы психологии спортивной деятельности являются не только наиболее важными в настоящее время, но и наиболее перспективными. Эти проблемы заключены в следующем: