

ВЛИЯНИЕ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА НА ВЫБОР СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

К.В. Гошко, А.В. Рабцевич, 4 курс

*Научный руководитель – А.Н. Яковлев, к.п.н., доцент
Полесский государственный университет*

Определяется важностью учета психических особенностей личности спортсмена на этапе спортивной ориентации в легкой атлетике. Легкая атлетика в системе физического воспитания по праву занимает ключевое место и не случайно её принято называть королевой всех видов спорта, так как она включает в себя, различные дисциплины: от ходьбы и бега, до прыжков и метаний, их сочетание – легкоатлетическое многоборье.

Виды легкоатлетических физических упражнений применяются в плавании, лыжных гонках, спортивных единоборствах, так как их применение обеспечивает эффективное построение педагогического процесса и учебно–тренировочной деятельности на начальном этапе спортивного отбора и выбора специализации трудно осуществить выбор дисциплины в легкой атлетике, которая обеспечит достойный спортивный результат.

По мнению ученых (Ю. Б. Гиппенрейтер, 2002; К. М. Мордовцева, 1998) выбор вида легкой атлетики основывается в первую очередь на оценке объективных показателей, к ним принято относить: морфофункциональные качества (антропометрические данные и биологический возраст); уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости); оценку функционирования ведущих систем организма (сердечно–сосудистой, дыхательной, эндокринной систем и др.).

Есть ряд субъективных показателей, которые оцениваются в первую очередь: уровень морально–волевых (психических) качеств; социальные и генетические факторы.

Важно отметить, что при анализе и выборе спортивной ориентации тренерским составом и спортсменами зачастую принимаются во внимание лишь показателями первой группы, игнорируя тем самым всю важность протекания психических процессов, как фактора влияющего на успешность и результативность в избранном виде спорта.

Исследование было проведено на базе Полеского государственного университета, а также СДЮШОР г. Пинска по легкой атлетике, в анкетировании приняли участие 100 человек.

Определение типа темперамента проводилось с помощью опросника В. М. Руслова. Данная методика использует диагностики предметно–деятельностного и коммуникативного аспектов темперамента и позволяет количественно оценить его свойства: энергичность, пластичность, темп и эмоциональность. Соотношение уровней выраженности перечисленных свойств указывает на тип темперамента обследуемого (холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик).

Испытуемым необходимо было ответить на 105 вопросов, простыми ответами «Да» или «Нет». Перед началом, следовало заполнить анкету, с указанием: возраста, спортивной квалификации и избранным видом спорта.

По нашему мнению, спортивная деятельность протекает в сложных, экстремальных условиях, что способствует выявлению предельных возможностей человеческого организма в условиях зависимости эффективности деятельности спортсмена от индивидуальных свойств его нервной системы и темперамента, что согласуется с взглядами К. М. Мордовцева [2, с. 115].

Особенности протекания различных психических процессов напрямую зависят от типа высшей нервной деятельности, т.е. совокупности врождённых и приобретённых свойств нервной системы, определяющих характер взаимодействия организма с окружающей средой и находящихся своё отражение во всех функциях организма [1, с. 336]: сила процессов возбуждения и торможения; уравновешенность; степень их соответствия, способность быстро и легко сменять друг друга [3, с. 334].

В ходе исследования нами были получены следующие результаты. Основная часть респондентов, склоняется к типу темперамента – сангвиник (53%), на втором месте холерики (28%), за ними следуют выраженные флегматики (11%) и меланхолики (8%).

Отслеживается следующая закономерность: 80% процентов флегматиков выступают в беге на длинные дистанции, 10% – короткие и средние дистанции, 5% – в программах связанных с метанием и толканием, 3% – в прыжковых видах легкой атлетики. Среди респондентов выявлено сангвиников 35% – выступают в беговых дисциплинах и спортивной ходьбе, 25% – отдают свое предпочтение прыжковым видам, 23% – скороходы и 17% выявленных сангвиников выступают в дисциплинах связанных с метанием.

Также в ходе исследования выяснилось, что большинство холериков отдают свое предпочтение ациклическим дисциплинам, нежели циклическим. Из 28 холериков, 12 – толкатели ядра, метатели молота и диска, 8 – выступают в прыжковых дисциплинах, 2 – бегуна на средние и короткие дистанции и всего 1 человек выступает в беге на длинные дистанции.

Так, у меланхоликов не выявилось доминирующего преобладания в какой – либо из дисциплин.

Выводы. Большинство флегматиков предпочитают циклические виды программы, чем ациклические, что это объясняется более инертной ЦНС, процессы возбуждения и торможения сильные и уравновешенные, но малоподвижные, такое строение нервной системы, обуславливает особенности формирования двигательных навыков и вработывания функциональных систем организма при выполнении физической нагрузки.

Двигательные навыки у флегматиков вырабатываются медленно, хорошо доводятся до совершенства, и поддерживаются на высоком уровне продолжительный период времени, в силу малоподвижности нервных процессов их двигательные действия сложно перестраиваются

Эта особенность лежит в основе их предрасположенности к циклическим видам спорта, беговым дисциплинам легкой атлетики, 63% представителей данного типа темперамента имеют спортивный разряд кандидата в мастера спорта именно в беге на средние и длинные дистанции. Среди сангвиников не выявилось значительного преобладания в выборе одной из дисциплин, они одинаково успешны как в ациклических видах легкой атлетики, так и в циклических.

С физиологической точки зрения это объясняется тем, что процессы возбуждения и торможения у сангвиников уравновешенные, подвижные и сильные, быстро формируются двигательные навыки и доводятся до автоматизма.

Холерики представители «взрывной» нервной системы, процессы возбуждения у них значительно преобладают. Для представителей этого типа темперамента более свойственные ациклические виды легкой атлетики, где требуется приложения однократного мощного усилия (толкание ядра, метание молота, прыжки в длину и в высоту и т.д.).

Меланхолики не отдают конкретного предпочтения в выборе дисциплин. Большинство меланхоликов мало мотивированы, и крайне не стрессоустойчивы (только 3 из 8 выявленных меланхоликов имеют спортивный разряд и показывают результат в соревновательных условиях намного хуже, нежели на тренировочных занятиях). Тип нервной системы наряду с индивидуальными качествами личности является важными показателями в выборе спортивной ориентации в легкой атлетики.

Список использованных источников

1. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию / Ю. Б Гиппенрейтер. – «Юрайт» 2002. – 336 с.

2. Мордовцева, К. М. Роль темперамента в спортивной деятельности спринтера / Мордовцева К. М. // Юбилейный сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. – Москва, 1998. – С. 115–117.

3. Общая психология. Учебное пособие для студентов пед. институтов / В. В. Богословский, А. А. Степанов, А. Д. Виноградова и др.; под ред. В. В. Богословского и др. – 3-е издание переработанное и доп. – М.; Просвещение, 1981. – С. 333–344.