

## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА У СПОРТСМЕНОВ**

*К.Р. Безрученко, 3 курс*

*Научный руководитель – В.А. Хлопцев, доцент*

*ВГУ имени П. М. Машерова, Витебск*

Научное объяснение природы темперамента дал И. П. Павлов. Он выделил три таких основных свойства: силу процесса возбуждения и торможения, зависящую от работоспособности нервных клеток; уравновешенность нервной системы, т. е. степень соответствия силы возбуждения силе торможения, или баланс; подвижность нервных процессов, т.е. способность быстро и легко сменить возбуждение торможением, и наоборот [1, с. 29].

Современный спорт предъявляет весьма разнообразные и высокие требования к психическим качествам спортсменов. Среди динамических особенностей спортивной деятельности имеется целый ряд таких, которые, по всей видимости, зависят от свойств нервной системы и темперамента. К ним относятся такие, как легкость и скорость возникновения интеллектуальных и эмоционально-волевых процессов, их динамика и устойчивость; сопротивление всем внешним и внутренним

сбивающим факторам; пластичность —ригидность деятельности, ее активность; способность переносить физические нагрузки и восстанавливать работоспособность и т. д.[2, с. 15, 3, с. 85].

Еще в 1937 г. А. Н. Крестовников с сотрудниками, используя метод тестов для определения свойств типа нервной системы, получил данные, показывающие, что все спортсмены относятся к различным вариациям сильного типа. Продолжая исследования данной проблемы, эти ученые пришли к выводу об обусловленности спортивного успеха типологическими особенностями нервной системы (А. Н. Крестовников, 1951; А. Н. Крестовников и Э. Б. Коссовская, 1952; А. Н. Крестовников и В. В. Васильева, 1955) [2, с. 19].

К. М. Смирнов (1959, 1962), 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 [2].

З. И. Бирюкова (1961), изучавшая зависимость психологических свойств спортсменов от физиологических особенностей их нервной системы, так же, как и другие авторы, указывает, что лица, принадлежащие к сильным типам нервной системы, лучше преуспевают в спортивных занятиях, чем лица со слабой нервной системой [2, с. 20].

Целью исследования являлось изучение типа темперамента у спортсменов различной квалификации.

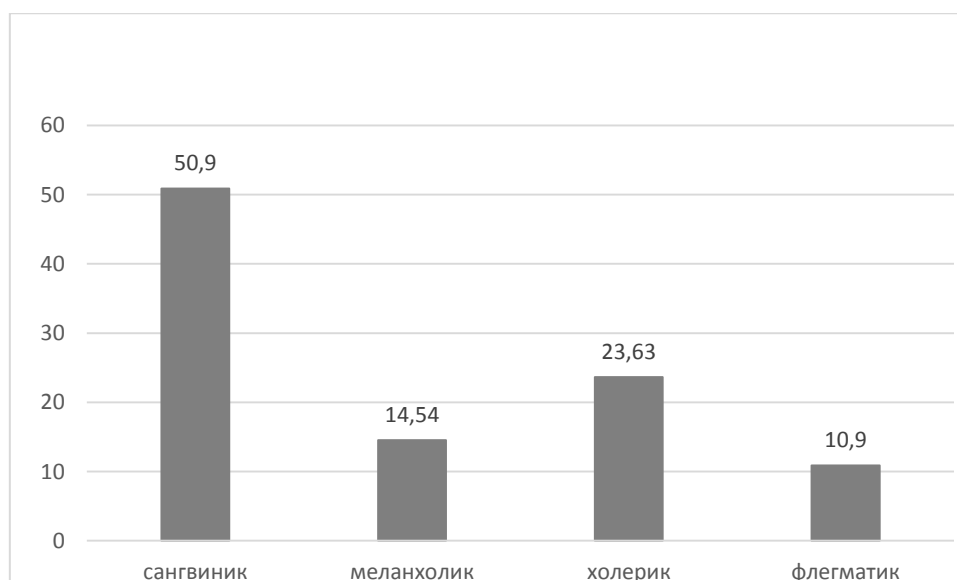
В качестве методов исследования применялись: теоретические (анализ, синтез, обобщения), а также практические. В качестве основного метода исследования применялся личностный опросник Г. Айзенга, который позволяет оценить три показателя: экстраверсии, интроверсии, нейротизма. На предложенные вопросы испытуемый отвечает только «да» или «нет». Определение типа темперамента происходит с использованием круга Г. Айзенга.

Исследование проводилось на базе факультета физической культуры и спорта ВГУ имени П.М. Машерова. В нем принимали участие 61 студент дневной и заочной формы получения образования, занимающиеся различными видами спорта и имеющие разный уровень спортивной квалификации. Средний возраст испытуемых составил 20 лет, из них 31 мужчина и 30 женщин (таблица 1). Тестирование проводилось индивидуально с использованием интернет платформы <http://ianketa.ru>.

Таблица 1. – количество человек по видам спорта, участвующих в исследовании

№ п.п.	Вид спорта	Количество человек
1	Легкая атлетика	18
2	Плавание	2
3	Бокс	2
4	Волейбол	10
5	Баскетбол	4
6	Гребля на каноэ	4
7	Спортивное ориентирование	4
8	Велоспорт	2
9	Шорт-трек	3
10	Настольный теннис	4
11	Спортивная гимнастика	2
12	Бадминтон	1
13	Тяжелая атлетика	5
ВСЕГО		61

Подводя итоги исследования и обработав результаты было выявлено, что из 61 студента, 6 студентов получили по шкале «Ложь» 7 и более баллов, это говорит о не искренних ответах или о том, что испытуемый хочет быть лучше, чем он есть не самом деле. Для чистоты эксперимента, студенты, получившие по шкале «Ложь» 7 и более баллов, были исключены из исследования. В результате анализу было подвергнуто 55 студентов.



**Рисунок – Распределение испытуемых по типам темперамента**

Как видно из рисунка, среди испытуемых преобладают спортсмены с типом темперамента «сангвиник» (50,9 %) и «холерик» (23,63%). В меньшей степени среди спортсменов встречается такой тип темперамента как «меланхолик» (14,54%) и «флегматик» (10,9%).

Кроме этого, был проведен анализ, который заключался в определении в каком виде спорта какой тип темперамента представлен (таблица 2).

Таблица 2. – распределение типов темперамента по видам спорта

Вид спорта	Количество чел-к	Сангвиник чел-к	Холерик чел-к	Меланхолик чел-к	Флегматик чел-к
Легкая атлетика	18	5	8	4	1
Плавание	2	0	2	0	0
Бокс	2	2	0	0	0
Волейбол	10	4	2	4	0
Баскетбол	4	3	0	0	1
Гребля на каное	4	4	0	0	0
Спортивное ориентирование	4	0	0	0	4
Велоспорт	2	2	0	0	0
Шорт-трек	3	3	0	0	0
Настольный теннис	3	3	0	0	0
Спортивная гимнастика	2	0	2	0	0
Бадминтон	1	0	1	0	0

Как видно из таблицы 2, сангвиники преобладают во всех анализируемых нами видах спорта. Сангвиник, как правило, отдает предпочтение видам спорта, которые связаны с большой подвижностью, активностью, требуют смелости. Эти лица легко переходят от выполнения одного вида упражнений к другому, но недостаточно усидчивы и сосредоточены, особенно в однообразной (тренировочной) деятельности.

Холерик более часто встречается в легкой атлетике. Спортсмен холерического типа предпочитает высокоэмоциональные виды спорта, интенсивные и темповые движения.

Флегматики в нашем исследовании встречались в большей степени в спортивном ориентировании. 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.

Также в нашем исследовании встречались и меланхолики, в таких видах спорта как лёгкая атлетика и волейбол. Эти лица отдают предпочтение индивидуальным видам спорта, не связанным с единоборством и командной борьбой, соревновательные результаты их нестабильны, так как присутствующая им высокая тревожность способствует возникновению состояния «стартовой апатии», которое затрудняет достижение высоких результатов.

Таким образом, в спорте преобладают люди имеющие такие типы темперамента как «сангвиник» и «холерик». 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. Так, сангвиник эмоционален и отличается хорошей работоспособностью, но его побуждения и внимание неустойчивы. Меланхолик отличается меньшей работоспособностью и большой тревожностью, но зато он высоко и тонко чувствующий человек, как правило, осторожный и ответственный. Следовательно, нет темпераментов «плохих», как нет и «хороших». Каждый темперамент хорош в одних условиях и плох в других.

#### **Список использованных источников**

1. Ананьев, Б.Г. Психологическая структура личности и ее становление в процессе индивидуального развития человека/Б.Г. Ананьев // Психология личности. Т.2. Хрестоматия. - Самара: Изд. Дом "БАХРАХ", 1999.-290с.
2. Вяткин, Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности/Б.А. Вяткин. — М., 1978. – 47 с.
3. Гогоунов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие/Е.Н. Гогоунов, Б.И. Мартыанов.-М.: Академия, 2002. – 288с.