

Гаврилович Александр Александрович

старший преподаватель
кафедры психологии развития
Брестского государственного университета
им. А.С. Пушкина
dom-hors@mail.ru

Gavrilovich Alexander Alexandrovich

Senior Lecturer of
the Developmental Psychology Department,
Brest State University
dom-hors@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ТЕМПЕРАМЕНТА И СПЕЦИФИКА ПРОЯВЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ

TEMPERAMENT FEATURES AND SPECIFICS OF THE MENTAL CONDITION OF THE ATHLETES WITH VARIOUS SPECIALIZATIONS

Аннотация:

В статье представлено исследование особенностей темперамента и психических состояний у спортсменов различных специализаций. Результаты позволяют утверждать, что спортсмены специализаций «Спортивные единоборства», «Плавание» и «Спортивная аэробика», у которых доминирующими являются черты холерического, сангвинического и флегматического темперамента, характеризуются взаимосвязью между выраженностью свойств темперамента и склонностью к определенным психическим состояниям, а также взаимосвязью между психическими состояниями.

Ключевые слова:

темперамент, психические состояния, спортивная деятельность, спортсмен, спортивные специализации.

The summary:

The article studies temperament features and specifics of the mental condition of the athletes with various specializations. The undertaken research shows, that the athletes with specialization in sport combat, swimming and sport aerobics, who have dominating features of choleric, sanguine, and phlegmatic temperaments are described by specific display of the mental states, such as: correlation between the evidence of the temperament features and inclination towards particular mental conditions, as well as the correlation between the mental states.

Keywords:

temperament, mental conditions, sport activities, athlete, sport specializations.

Спорт высших достижений сегодня находится на таком уровне развития, на котором физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов примерно одинакова. Современный спорт в отличие от спорта вчерашнего все более и более из борьбы мускулов превращается в борьбу умов и нервов. Поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени психологическими факторами, возможностями и резервами психики спортсмена. В связи с этим использование знаний об индивидуально-психологических особенностях личности спортсмена, и прежде всего особенностей темперамента как биологического фундамента личности, представляется актуальным для дальнейшего прогрессивного развития спортивной практики.

Анализ работ З.И. Бирюковой, Б.А. Вяткина, Е.П. Ильина, Л.Ф. Егупова, А.П. Кашина, В.П. Мерлинкина, А.В. Родионова, О.А. Сиротина, Б.В. Сулова и других исследователей дает определенное представление о разработке различных аспектов проблемы проявления особенностей нервной системы и темперамента в легкой атлетике, спортивных играх, некоторых других видах спорта [1, с. 115]. Вместе с тем, на наш взгляд, динамическая характеристика психической деятельности спортсменов в сфере единоборств, плавания и спортивной аэробики изучена недостаточно. Кроме того, в дополнительных исследованиях нуждаются и проявления психических состояний у спортсменов данных видов спорта.

Таким образом, наша работа направлена на изучение особенностей темперамента и специфики проявления психических состояний у спортсменов различных специализаций.

В организованном нами исследовании, которое осуществлялось на базе факультета физического воспитания УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина», применялись методика диагностики психологических особенностей темперамента А. Белова, методика экспресс-диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям (теппинг-тест) Е.П. Ильина, методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенку). Выборку составили 90 студентов факультета физического воспитания 1–4 курсов дневной и заочной форм обучения, разделенные на три группы в количестве 30 человек по признаку спортивной специализации: группа А – «Спортивные единоборства»; группа Б – «Плавание»; группа В – «Спортивная аэробика».

1. Результаты исследования психологических особенностей темперамента и диагностики психических состояний у спортсменов свидетельствуют:

а) в трех группах участвующих в исследовании спортсменов явно преобладает сильный тип высшей нервной деятельности (по результатам методики диагностики психологических особенностей темперамента (по А. Белову)). Так, у спортсменов группы А («Спортивные единоборства») среднее значение количества положительных ответов в «паспорте» темперамента холерического типа составляет 12,6; сангвинического типа – 12,9; флегматического – 10,4 и меланхолического типа – 6,2. Это свидетельствует о том, что спортсменам данной группы наиболее присущи черты холерического и сангвинического типов темперамента, определяемые сильным типом нервной деятельности.

У спортсменов группы Б («Плавание») среднее значение количества положительных ответов в «паспорте» темперамента холерического типа составляет 10,7, сангвинического – 12,0, флегматического – 10,7, а меланхолического – 6,3. Суммируя показатели холерического типа темперамента с сангвиническим и флегматическим типами, характерными для сильного типа нервной деятельности, и сравнивая их с показателями меланхолического типа темперамента, можно сделать вывод о том, что в этой группе испытуемых преобладает сильный тип нервной деятельности.

У спортсменов группы В («Спортивная аэробика») среднее значение количества положительных ответов в «паспорте» темперамента холерического типа составляет 12,4, сангвинического – 12,7, флегматического – 9,1 и меланхолического – 6,9. Таким образом, в третьей группе испытуемых так же, как и в первой, преобладают черты холерического и сангвинического типов темперамента, характерные для сильного типа нервной деятельности.

Выявленные закономерности подтверждаются и результатами проведения теппинг-теста Е.П. Ильина, на основе которых нами были составлены графики динамики максимального темпа ведущей руки, характерные для групп спортсменов различных специализаций, участвующих в исследовании. Все три графика имеют кривую выпуклого типа, что также свидетельствует о доминировании сильного типа высшей нервной деятельности у спортсменов трех специализаций: «Спортивные единоборства», «Плавание», «Спортивная аэробика»;

б) сравнивая показатели степени выраженности проявления психических состояний между группами спортивных специализаций, полученные в результате статистической обработки данных по методике Г. Айзенка, следует отметить, что более тревожными являются спортсмены группы А (34,6 %), менее – спортсмены группы Б (33,8 %) и наименее тревожными оказались спортсмены группы В (31,9 %).

Показатели фрустрации говорят о том, что данное психическое состояние, характеризующееся наличием стимулированной потребности, не нашедшей своего удовлетворения и сопровождающееся различными отрицательными переживаниями, такими как разочарование, раздражение, отчаяние и др., отчетливее выражено у спортсменов

группы Б (37,8 %), менее – у спортсменов группы В (31,9 %), а наименее – у спортсменов группы А (30,3 %).

Обращая внимание на показатели агрессивности как отрицательной эмоции, направленной на соперника и сопровождающейся обостренной враждебностью, а также выходом действий спортсмена за рамки дозволенного правилами и этикой спорта, нельзя не отметить, что данное психическое состояние ярко выражено у спортсменов группы А (42,7 %), вторыми по выраженности агрессивности являются спортсмены группы Б (30,9 %), у спортсменов группы В агрессивность выражена менее всего (26,4 %).

Показатели ригидности, то есть затрудненности, вплоть до полной неспособности, в изменении мыслимой программы деятельности спортсмена в условиях, объективно требующих перестройки, позволяют нам сделать вывод о том, что данное психическое состояние более выражено у спортсменов группы Б (40,0 %), менее – у спортсменов группы А (35,2 %), заметно менее – у спортсменов группы В (24,8 %).

2. В результате корреляционного анализа, проведенного с помощью статистической программы SPSS (V. 13), были выделены специфические для разных групп (специализаций) спортсменов взаимосвязи между выраженностью свойств темперамента и склонностью к определенным психическим состояниям, а также взаимосвязи между психическими состояниями.

Для группы спортсменов специализации «Спортивные единоборства»:

– значимая положительная корреляция между выраженностью холерического темперамента и склонностью к агрессивности ($r = 0,523$, при $p \leq 0,01$), то есть чем более выражены у спортсмена специализации «Спортивные единоборства» психологические особенности холерика (энергичность, активность, импульсивность, принципиальность, впечатлительность, эмоциональность, неспособность к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах), тем более он склонен к агрессивности;

– значимая положительная корреляция между выраженностью флегматического темперамента и тревожностью ($r = 0,492$, при $p \leq 0,01$), то есть чем более выражены у спортсмена специализации «Спортивные единоборства» психологические особенности, характерные для флегматика (медлительность выработки, но стойкость новых форм поведения, размеренность, внешнее спокойствие, склонность к пребыванию вне коллектива), тем более он склонен к восприятию большого круга ситуаций как угрожающих, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги.

Для группы спортсменов специализации «Плавание»:

– значимая положительная корреляция между выраженностью меланхолического темперамента и склонностью к фрустрации ($r = 0,392$, при $p \leq 0,05$), то есть чем более выражены у спортсмена специализации «Плавание» психологические особенности, характерные для меланхолика (раздражительность, тревожность, пессимистичность, необщительность, замкнутость), тем более выражена у него склонность к возникновению психического состояния, вызываемого неожиданным появлением препятствий на пути к намеченной цели, переживанием неудачи. Состояние фрустрации сопровождается различными отрицательными переживаниями: разочарованием, раздражением, тревогой, отчаянием и др. Высокий уровень фрустрации приводит к дезорганизации деятельности и существенному снижению ее эффективности, а в сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность для психического здоровья спортсмена (не говоря уже об исходе соревнования);

– значимая положительная корреляция между выраженностью склонности к фрустрации и агрессивностью ($r = 0,49$, при $p \leq 0,01$), то есть чем выше у спортсмена специализации «Плавание» склонность к состоянию фрустрации, тем он более склонен к проявлению

ниям агрессии как модели поведения. Таким образом, пересечение одним спортсменом целенаправленного поведения другого может оказаться детонатором агрессивности.

Для группы спортсменов специализации «Спортивная аэробика»:

– значимая отрицательная корреляция между выраженностью холерического темперамента и тревожностью ($r = -0,4$, при $p \leq 0,05$), то есть чем более выражены у спортсмена специализации «Спортивная аэробика» психологические особенности, свойственные холерику, тем меньше вероятность склонности испытывать беспокойство в самых различных ситуациях, в том числе и таких, характеристики которых к этому не располагают;

– значимая положительная корреляция между выраженностью холерического темперамента и склонностью к агрессивности ($r = 0,497$, при $p \leq 0,01$), то есть чем более выражены у спортсмена специализации «Спортивная аэробика» психологические особенности холерика (энергичность, активность, импульсивность, принципиальность, впечатлительность, эмоциональность, неспособность к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах), тем более он склонен к агрессивности. Такая же тенденция взаимосвязи выраженности холерического темперамента и склонности к агрессии обнаружена нами у спортсменов специализации «Спортивные единоборства»;

– значимая отрицательная корреляция между выраженностью флегматического темперамента и склонностью к агрессивности ($r = -0,4$, при $p \leq 0,05$), то есть чем более выражены у спортсмена специализации «Спортивная аэробика» психологические особенности флегматика (низкий уровень активности поведения, медлительность и спокойствие в действиях, ровность, постоянство, бедность и слабость эмоций), тем ниже у него склонность к агрессивности;

– значимая положительная корреляция между выраженностью тревожности и склонностью к агрессивности ($r = 0,452$, при $p \leq 0,05$), то есть чем более выражены у спортсмена специализации «Спортивная аэробика» симптомы тревожности, тем более он склонен к агрессивности;

– значимая положительная корреляция между выраженностью ригидности и склонностью к фрустрации ($r = 0,392$, при $p \leq 0,05$), то есть чем сильнее проявляется у спортсмена специализации «Спортивная аэробика» неспособность корректировать программу деятельности в соответствии с требованиями ситуации, тем в большей степени выражена вероятность блокирования у него происходящих в настоящее время целенаправленных реакций.

Таким образом, результаты проведенного эмпирического исследования показывают:

1) у спортсменов специализаций «Спортивные единоборства», «Плавание» и «Спортивная аэробика» доминирующими являются черты холерического, сангвинического и флегматического темперамента, относящиеся к сильному типу высшей нервной деятельности;

2) спортсмены специализаций «Спортивные единоборства», «Плавание» и «Спортивная аэробика» характеризуются спецификой проявления психических состояний: взаимосвязью между выраженностью свойств темперамента и склонностью к определенным психическим состояниям, а также взаимосвязью между психическими состояниями.

Практическая значимость исследования связана с возможностью использования его результатов практическими работниками в области физической культуры и спорта (учителями, преподавателями, тренерами) и специалистами-психологами в работе по индивидуализации учебно-тренировочного процесса и подготовке к соревнованиям спортсменов с различными свойствами темперамента и особенностями проявления психических состояний.

Перспективы дальнейших исследований, на наш взгляд, связаны с изучением компенсаторных механизмов, заложенных в самом темпераменте, благодаря которым при раз-

нообразных условиях и требованиях деятельности спортсмен добивается высоких результатов. В дополнительных исследованиях нуждается также специфика психических состояний личности на разных этапах спортивной деятельности, так как их значение и оценка могут быть различными, например в тренировочной и соревновательной деятельности.

Ссылки:

1. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов : хрестоматия / сост. и общ. ред. И.П. Волков. СПб., 2002.

References:

1. Volkov, IP (ed.) 2002, *Sport psychology in the works of Russian specialists: a reader*, St. Petersburg.