

## ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СВОЙСТВ ТЕМПЕРАМЕНТА У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ И ПЛАВАНИЕМ

Драндров Г.Л.<sup>1</sup>, Кудянова Л.А.<sup>2</sup>, Чеснокова Н.П.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, e-mail: gerold49@mail.ru;

<sup>2</sup>Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, Чебоксары, e-mail: luskud@rambler.ru

В статье приводятся результаты экспериментального исследования свойств темперамента юных спортсменов, занимающихся плаванием и спортивными играми. В исследовании приняли участие две группы юных спортсменов в возрасте 14–15 лет. В первую группу вошли 24 учащихся спортивной школы олимпийского резерва № 9 по плаванию Министерства спорта Чувашии, во вторую группу – 20 учащихся спортивной школы по футболу г. Чебоксары. У спортсменов обеих групп измерялись и оценивались показатели свойств темперамента: тревожность – эмоциональная устойчивость, устойчивость к фрустрации, агрессивность, пластичность – ригидность, экстраверсия – интроверсия. Установлено, что спортсмены обеих групп отличаются относительно высокой эмоциональной устойчивостью и устойчивостью к фрустрации. Психологические особенности футбола: наличие жесткого физического контакта, совместно взаимосвязанный характер действий партнеров, разнообразие двигательных действий и вариативность условий их выполнения – делают его привлекательным для лиц с относительно высокими показателями агрессивности, экстраверсии и пластичности. Психологические особенности плавания: условный физический контакт, монофронтальный характер психической активности, относительное однообразие соревновательных действий и условий их выполнения – обуславливают привлекательность данного вида спорта для лиц с относительно низкими показателями агрессивности, экстраверсии и пластичности.

Ключевые слова: темперамент, эмоциональная устойчивость, фрустрация, агрессивность, пластичность, экстраверсия, плавание, футбол, юные спортсмены

## FEATURES OF PROPERTIES OF TEMPERAMENTS IN ADOLESCENTS ENGAGED IN FOOTBALL AND SWIMMING

Drandrov G.L.<sup>1</sup>, Kudjanova L.A.<sup>2</sup>, Chesnokova N.P.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Chuvash State Pedagogical University I.Ya. Yakovlev, Cheboksary, e-mail: gerold49@mail.ru;

<sup>2</sup>Chuvash State University. I.N. Ulyanov, Cheboksary, e-mail: luskud@rambler.ru

The article presents the results of a pilot study of the properties of temperaments of young athletes, swimmers and sports games. The study involved two groups of young athletes aged 14-15 years. The first group included 24 students Olympic reserve school No. 9 of the Ministry of sport swimmers Chuvashia, the second group-20 football sports school students of Cheboksary. The athletes of both groups were measured and evaluated performance properties of temperaments: anxiety-emotional stability, resistance to frustration, aggressiveness, plasticity-rigidity, extroversion-intraversija. Found that the athletes of both groups is relatively high emotional stability and resistance to frustration Psychological peculiarities of football: the presence of hard physical contact together interrelated action partners, a variety of motor action and the variability of conditions for their implementation, make it attractive for persons with relatively high levels of aggressiveness, extroversion and plasticity. Psychological features of navigation-conditional physical contact, monofrontalnyj nature of the mental activity, the relative monotony of competitive action and the conditions for their implementation, determine the appeal of the sport to those with relatively low levels of aggressiveness, extroversion and plasticity.

Keywords: temperament, emotional stability, frustration, aggressiveness, plasticity, extroversion, swimming, soccer, young athletes

Современный спорт предъявляет высокие и специфичные требования к психическим качествам спортсменов благодаря присущим ему особенностям [1–3]. Он характеризуется:

- 1) установкой на достижение высоких соревновательных результатов;
- 2) высокой значимостью общих и специальных интеллектуальных способностей

(оперативного мышления, свойств внимания), быстротой и точностью восприятия, скоростью переработки информации, психомоторики;

3) высокой возбудимостью и достаточной устойчивостью эмоционально-волевой сферы личности;

4) предельными физическими и психическими нагрузками:

5) специфической атмосферой общения с отношениями соперничества и сотрудничества между участниками соревновательной деятельности;

6) высокой стабильностью и достаточной вариативностью двигательных навыков, их устойчивостью к неблагоприятным воздействиям;

7) высоким уровнем нервно-психического напряжения, обусловленного экстремальными условиями соревновательной деятельности: высокой значимостью соревновательного результата, неопределенностью исхода соревновательной борьбы, публичностью выступления и т.п.

Среди динамических особенностей спортивной деятельности имеется целый ряд таких, которые, по всей видимости, зависят от типологических свойств нервной системы и темперамента. Это 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. [3].

В соответствии с концептуальными положениями психологической теории деятельности [4] личность спортсмена и спортивная деятельность тесно взаимосвязаны между собой. Это проявляется в существенном влиянии свойств личности на выбор определенного вида спортивной деятельности, продолжительности и эффективности занятий спортом. Спортивная деятельность в свою очередь оказывает существенное влияние на формирование свойств личности, вызывает ее своеобразную психологическую деформацию в соответствии с требованиями конкретного вида спортивной деятельности.

Известно, что спортивная деятельность протекает, как правило, в экстремальных, необычайно сложных условиях, способствующих выявлению предельных возможностей человеческого организма. В этих условиях возрастает зависимость эффективности деятельности человека от индивидуальных свойств его нервной системы и темперамента. Поэтому для достижения высоких спортивных результатов все большее значение приобретают знания и умелое использование в тренировке и соревнованиях особенностей нервной системы и темперамента каждого спортсмена – наиболее устойчивых индивидуальных особенностей человека, которые не могут быть существенно изменены в

процессе подготовки к деятельности и с которыми необходимо считаться [1, 2].

Свойства темперамента являются наследственно обусловленными личностными характеристиками и мало изменяются под влиянием занятий спортивной деятельностью [5, 6]. Обратное их влияние на деятельность проявляется преимущественно в двух аспектах [2, 3],

Во-первых, от них зависит выбор человеком того или иного вида спорта.

Во-вторых, в процессе занятий избранным видом спорта человек обретает позитивный опыт эффективного использования имеющихся у него особенностей темперамента через формирование индивидуального стиля деятельности и поведения.

Особенности соревновательной деятельности в конкретном виде спорта предъявляют специфические требования к мотивационной и волевой сфере личности спортсмена [1, 2], к наличию определенных предпосылок в виде свойств темперамента [7]. Знание этих требований необходимо для оптимизации процессов отбора, спортивной ориентации и спортивной тренировки, для оптимизации поведения спортсменов в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

В педагогической практике наблюдается достаточно широкий отсев детей и подростков из спортивных секций и детско-юношеских спортивных школ, когда без всякой видимой причины дети прекращают заниматься избранным ими видом спорта. Это обусловлено множеством причин, но, вне всякого сомнения, одним из наиболее значимых факторов снижения интереса к занятиям определенным видом спорта является несоответствие его психологического содержания индивидуальному своеобразию свойств темперамента юного спортсмена [8]. Известно, что свойства темперамента человека в отличие от мотивов и психических состояний проявляются одинаково в разнообразной деятельности независимо от ее содержания, целей и мотивов.

Важность изучения проблемы темперамента несомненна в связи с вопросами спортивной педагогики, теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки. Разработка этой проблемы будет способствовать научному обоснованию спортивного отбора и ориентации, индивидуализации процессов обучения, тренировки, подготовки и участия в соревнованиях.

Знание темперамента, особенностей прирожденной организации нервной системы своих воспитанников, оказывающей влияние на протекание психической деятельности человека, необходимо каждому тренеру для понимания особенностей поведения и деятельности своих воспитанников.

Вопросы взаимосвязи свойств темперамента и интереса к определенным видам спорта, психологические закономерности и механизмы этого взаимодействия на разных

этапах спортивной подготовки рассматривались достаточно глубоко в ряде психологических и педагогических исследований [7, 9, 10].

Авторами этих работ установлено, что темперамент определяет:

- 1) уровень способностей, необходимый для наиболее высоких достижений в большом спорте;
- 2) качественное своеобразие способностей, требуемых для достижения успеха в узкой спортивной специализации;
- 3) динамику, качественное своеобразие и индивидуальный стиль спортивной деятельности при одной и той же степени совершенства;
- 4) успешность деятельности в различных спортивных ситуациях;
- 5) эффективность различной организации тренировочных занятий;
- 6) направленность и степень влияния соревновательного стресса на уровень достижений спортсменов.

Наряду с этим мало исследованными остаются вопросы влияния свойств темперамента на выбор детьми и подростками видов спорта с учетом качественного своеобразия психологического содержания спортивной деятельности.

**Цель, методы и организация исследования.** В целом анализ научно-методической литературы свидетельствует о существовании противоречий между необходимостью учета при спортивной ориентации детей на занятия определенным видом спорта индивидуального своеобразия свойств темперамента и недостаточной изученностью влияния свойств темперамента на формирование интереса к определенным видам спорта.

С учетом содержания этого противоречия цель нашего экспериментального исследования заключалась в изучении свойств темперамента юных спортсменов, занимающихся плаванием и спортивными играми.

Для достижения этой цели нами применялись методика «Самооценка психических состояний личности» и методика «Свойства темперамента», разработанная Г. Айзенком.

В исследовании приняли участие две группы юных спортсменов в возрасте 14–15 лет.

В первую группу вошли 24 учащихся спортивной школы олимпийского резерва № 9 по плаванию Министерства спорта Чувашской Республики.

Во вторую группу вошли 20 учащихся спортивной школы по футболу г. Чебоксары.

У всех испытуемых с помощью методики «Самооценка психических состояний» измерялись и оценивались следующие свойства темперамента:

- тревожность (нейротизм) – эмоциональная устойчивость как эмоциональная возбудимость (склонность к переживанию беспокойства в угрожающей для человека ситуации);

- устойчивость к фрустрации как способность человека сохранять конструктивность в поведении и в деятельности в ситуации, когда между личностно значимой целью и ним возникает непреодолимая преграда;
- агрессивность как склонность к доминированию и лидированию в социальных взаимоотношениях;
- пластичность – ригидность как стремление и способность личности перестраивать свою деятельность и поведение в соответствии с изменяющимися условиями их осуществления;
- экстравертированность – интровертированность как свойство, которое характеризует преимущественную направленность психической деятельности на какие-либо объекты независимо от их содержания.

При определении уровня развития этого свойства темперамента учитывается, от чего преимущественно зависят реакции и деятельность человека – от внешних впечатлений, возникающих в данный момент (экстравертированность – постоянное стремление человека к контактам с новыми людьми, к новым впечатлениям), или от образов, представлений и мыслей, связанных с прошлым и будущим (интровертированность).

Достоверность различий между среднегрупповыми показателями свойств темперамента определялась с применением параметрического t-критерия Стьюдента.

**Результаты экспериментального исследования** свойств темперамента спортсменов обеих групп представлены в таблице.

Установлено, что спортсмены обеих групп отличаются относительно высокой *эмоциональной устойчивостью* – средний показатель по методике «Самооценка психических состояний» составил в группе пловцов 10,34 балла и 11,12 балла – в группе футболистов.

О хорошей эмоциональной устойчивости говорят и показатели, выявленные с помощью анкетного опросника «Свойства темперамента»: у пловцов он равнялся 10,95 балла, у футболистов – 11,42 балла.

Высокая эмоциональная устойчивость испытуемых обусловлена развитием в процессе занятий спортом способности оценивать и регулировать возникающие в экстремальных условиях спортивной деятельности экстраординарные психические состояния, отличающиеся высоким уровнем эмоциональной напряженности.

У спортсменов обеих групп наблюдается достаточно высокая *устойчивость к фрустрации*: 9,56 балла – у пловцов, 10,09 балла – у футболистов. Мы полагаем, что занятия спортом, связанные с переживанием успеха и неудач в соревновательной деятельности, способствуют накоплению у испытуемых позитивного опыта рационального отношения к препятствиям, возникающим на пути к достижению значимых для них целей спортивной

деятельности.

Таблица

Показатели свойств темперамента спортсменов, занимающихся спортивными играми и плаванием, баллы ( $X \pm \delta$ )

Свойства темперамента	Группы испытуемых		Р
	Плавание, n=24	Футбол, n=20	
Тревожность – эмоциональная устойчивость	10,34±1,67	11,12±1,20	> 0,05
Фрустрация	9,56±1,98	10,09±2,11	> 0,05
Агрессивность	8,18±1,31	11,23±1,54	< 0,05
Пластичность – ригидность	12,41±2,38	9,67±1,75	< 0,05
Экстраверсия – интроверсия	11,89±1,84	16,23±2,43	< 0,05

Обращает внимание, что испытуемые обеих групп мало отличаются друг от друга в уровне развития эмоциональной устойчивости и фрустрации. Это говорит о том, что плавание и футбол по своему психологическому содержанию предъявляют одинаковые требования к этим свойствам темперамента.

Футболисты отличаются более высокими по сравнению с пловцами показателями *агрессивности* – 11,23 против 8,18 балла у пловцов. Это обусловлено особенностями психологического содержания этих видов спорта – в футболе преобладает жесткий физический контакт, в то время как для плавания характерно отсутствие физического взаимодействия соревнующихся.

У футболистов наблюдаются и более высокие показатели *экстраверсии* – 16,23 против 11,89 балла у пловцов, что также связано с психологическими особенностями футбола и плавания: если в футболе спортсмены постоянно общаются между собой, то при занятиях плаванием психическая активность занимающегося сосредоточена преимущественно на самом себе и своей деятельности.

Для футболистов характерны и высокие показатели *пластичности* – 9,67 против 12,41 балла у пловцов. Футбол отличается разнообразием двигательных действий, а также чрезвычайной вариативностью их осуществления. Поэтому он является особо привлекательным для лиц с высокой пластичностью. Плавание, напротив, включает в свое содержание минимальное количество двигательных действий, повторяющихся циклически. Для этого вида спорта характерна и относительная стабильность условий, в которых выполняется тренировочная и соревновательная деятельность. Это определяет его привлекательность для лиц с высокой ригидностью.

**Заключение.** Обобщая результаты экспериментального исследования, можно

заклучить, что среди спортсменов чаще встречаются лица с относительно низкой тревожностью и высокой устойчивостью к фрустрации.

Психологические особенности футбола: наличие жесткого физического контакта, совместно взаимосвязанный характер действий партнеров, разнообразие двигательных действий и вариативность условий их выполнения – делают его привлекательным для лиц с относительно высокими показателями агрессивности, экстраверсии и пластичности.

Психологические особенности плавания: условный физический контакт, монофронтальный характер психической активности, относительное однообразие соревновательных действий и условий их выполнения – обуславливают привлекательность данного вида спорта для лиц с относительно низкими показателями агрессивности, экстраверсии и пластичности.

Таким образом, систематические занятия спортом приводят к повышению эмоциональной устойчивости и устойчивости к переживанию фрустрации. Это обусловлено формирующимся в процессе спортивной деятельности опытом саморегуляции психоэмоциональных состояний. Однако присущие юным спортсменам свойства темперамента: агрессивность, экстраверсия и пластичность – влияют на выбор спортсменами таких видов спорта, как футбол и плавание. Это необходимо учитывать в процессе спортивной ориентации детей на занятия данными видами спорта.

### Список литературы

1. Горбунов Г.Д., Гогонов Е.Н. Психология физической культуры и спорта: учеб. для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки «Физическая культура». 2-е изд., испр. и доп. М.: Академия, 2014. 268 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта: учеб. для вузов. СПб.: Питер, 2009. 351 с.
3. Темперамент и способности к спортивной деятельности. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.fizkulturai sport.ru/psixologiya/psixologiya-sporta/430-temperament-i-sposobnosti-k-sportivnoj-deyatelnosti.html?showall=1> (дата обращения: 05.01.2019).
4. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Смысл ; Академия, 2005. 352 с.
5. Мерлин В.С. Психология индивидуальности. М., 2013. 448 с.
6. Небылицын В.Д. Проблемы психологии индивидуальности. М., 2014. 688 с.
7. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: Физкультура и спорт, 1978. 134 с.
8. Пестряева Л.Ш., Драндров Г.Л., Глинкин Б.Н., Орешкина Т.И. Особенности развития мотивов занятий спортом с учетом спортивной квалификации // Проблемы современного

педагогического образования. 2016. № 51-3. С. 237-243.

9. Федорова О.В., Фоминова Е.Н., Козак А.А. Изучение типологических особенностей спортсменов разной специализации // Физическое воспитание студентов. 2010. № 2. С. 116-118.

10. Юров И.А. Психодинамические корреляты спортивной успешности // Вестник спортивной науки. 2012. № 3. С. 22-26.