

Соколова Юлія Миколаївна,
магістрантка ННЦ «Інститут післядипломної
освіти та курсової підготовки» Черкаського
національного університету імені Богдана
Хмельницького

ОСОБЛИВОСТІ ТЕМПЕРАМЕНТУ В ОСІБ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ РІЗНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

Анотація. У статті представлено дослідження особливостей темпераменту і психічних станів у осіб, які займаються різними видами спорту. Отриманий результат дозволяє стверджувати, що спортсмени видів спорту «Карате», «Плавання» і «Стрільба із луку», у яких мають перевагу риси холеричного, сангвінічного та флегматичного темпераменту, мають відповідний взаємозв'язок між виразністю властивостей темпераменту і схильністю до певного психічного стану та взаємозв'язок між психічними станами.

Ключові слова. *темперамент, психічний стан, спортивна діяльність, спортсмен, види спорту.*

ОСОБЕННОСТИ ТЕМПЕРАМЕНТА У ОСОБ, КОТОРЫЕ ЗАНИМАЮТСЯ РАЗНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Аннотация. В статье представлено исследование особенностей темперамента и психических состояний у особ, которые занимаются разными видами спорта. Полученный результат позволяет утверждать, что спортсмены видов спорта «Каратэ», «Плавание» и «Стрельба из лука», у которых имеют преимущество черты холерического, сангвинического и флегматического темперамента, имеют соответствующую взаимосвязь между выразительностью проявлений особенностей темперамента и склонностью к определённому психическому состоянию и взаимосвязь между психическими состояниями.

Ключевые слова: *темперамент, психическое состояние, спортивная деятельность, спортсмен, виды спорта.*

FEATURES OF TEMPERAMENT IN PERSONS ENGAGED DIFFERENT SPORTS

Annotation. The article presents a study of temperament and mental states in people who play different sports. The obtained result suggests that athletes of sports "Karate", "Swimming" and "Archery", in which the predominant features of choleric, sanguine and phlegmatic temperament, have a corresponding relationship between the expressiveness of temperament properties and a tendency to a certain mental state. and the relationship between mental states.

Key words: *temperament, mental state, sports activity, athlete, sports.*

Постановка проблеми. Сьогодні, спорт вищих досягнень знаходиться на такому щаблі розвитку, на якому майже однакова фізична, технічна і тактична підготовленість найсильніших спортсменів. У сучасному спорті, на відміну від спорту нещодавнього, все більше і більше боротьба м'язів перетворюється на боротьбу умів і нервів. Отже, результат спортивного змагання визначається в вагомій мірі психологічним фактором, можливістю і резервом психіки спортсмена. У зв'язку з цим, застосування знань про індивідуально-психологічні особливості особистості спортсмена, і перш за все, особливості темпераменту як біологічної основи особистості, є актуальними для майбутнього прогресивного розвитку спортивної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проведений розгляд та аналіз робіт дослідників З. Бірюкової, Є. Ільїна, Л. Егупова, А. Кашина, Б. Вяткіна, О. Сиротіна, В. Мерлінкіна, А. Родіонова, Б. Сулова та інших, дало можливість зробити висновки що до різного аспекту проблеми проявів особливості нервової системи і темпераменту в спортивних іграх, легкій атлетиці та декотрих інших видах спорту [1,с.115]. Але, на нашу думку, динамічну характеристику психічної діяльності спортсменів в області карате, плавання і кульової стрільби вивчено недостатньо. Разом з тим, додаткових досліджень потребують і прояви психічних станів у спортсменів наведених видів спорту.

Мета статті – проаналізувати отриманий в результаті дослідження матеріал, вивчити особливості темпераменту і специфіку проявів психічних станів у осіб, які займаються різними видами спорту.

Виклад основного матеріалу. В проведеному нами дослідженні, яке здійснювалося на базах спортивних федерацій з карате, плавання та стрільби з луку, що знаходяться у м. Черкаси, Україна, застосовувалася методика діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка, методика діагностики психологічних особливостей темпераменту А. Белова. Вибірку склали 90 спортсменів, віком від 13 до 20 років, поділені на три групи в кількості по 30 осіб за ознакою виду спорту: група А – «Карате»; група Б – «Плавання»; група В - «Стрільба з луку».

1. В результаті проведеного дослідження встановлено, що результат дослідження психологічних особливостей темпераменту і діагностики психічних станів у спортсменів свідчить:

а) в усіх трьох групах спортсменів, які брали участь в дослідженні, чітко переважає сильний тип вищої нервової діяльності (за результатами методики діагностики психологічних особливостей темпераменту (по А. Белову)). Таким чином, у спортсменів групи А («Карате») середня кількість позитивних відповідей в «паспорті» типу холеричного темпераменту становить 12,5; типу сангвінічного - 12,8; флегматичного - 10,3 і типу меланхолійного - 6,1. Ці данні свідчать про те, що спортсмени даної групи мають більше рис типів холеричного і сангвінічного темпераменту, котрі зумовлюються сильним типом нервової діяльності.

У спортсменів групи Б («Плавання») середня кількість позитивних відповідей в «паспорті» типу холеричного темпераменту становить 10,8, сангвінічного – 12,1, флегматичного – 10,8, а меланхолійного – 6,4. Після підсумку показників холеричного типу темпераменту з сангвінічним і флегматичним типами, що є характерними для сильного типу нервової діяльності, і порівнянням їх з показниками меланхолійного типу

темпераменту, зроблений висновок, що в даній групі випробовуваних переважає сильний тип нервової діяльності.

У спортсменів групи В («Стрільба з луку») середня кількість позитивних відповідей в «паспорті» типу холеричного темпераменту становить 12,3, сангвінічного – 12,6, флегматичного – 9,0 і меланхолійного – 6,8. Таким чином, в третій групі випробовуваних аналогічно, як і в першій, домінують риси типів холеричного і сангвінічного темпераменту, що є характерним для сильного типу нервової діяльності.

б) при порівнянні показників ступеню виразності прояву психічних станів між групами осіб, які займаються різними видами спорту, отриманих в результаті статистичної обробки даних за методикою Г. Айзенка, потрібно зауважити, що більше тривожними є спортсмени групи А (34,5%), менше - спортсмени групи Б (33,7%) і найменше тривожними виявилися спортсмени групи В (31,8%).

Показник фрустрації свідчить про те, що даному психічному стану притаманна наявність стимульованої потреби, котра не знайшла свого задоволення і супроводжується різними негативними переживаннями, такими, як роздратування, розчарування, відчай та ін. Фрустрація більше виражена у спортсменів групи Б (37,78%), менше – у спортсменів групи В (31,8%), і найменше - у спортсменів групи А (30,2%).

Потрібно звернути увагу на показник агресивності, як негативної емоції, що спрямована на суперника і супроводжується загостреною ворожістю, а також виходом дій спортсмена за межі дозволеного правилами та етикою спорту. Даний психічний стан яскраво виражений у спортсменів групи А (42,6%), наступними по виразності агресивності є спортсмени групи Б (30,8%), у спортсменів групи В агресивність виражена найменше (26,3%).

Показник ригідності, тобто унеможливлення, аж до повної нездатності, в зміні мислимої програми діяльності спортсмена в умовах, які об'єктивно потребують перебудови, дозволив нам зробити вивід про те, що даний

психічний стан більше виражений у спортсменів групи Б (40,1%), менше - у спортсменів групи А (35,3%), помітно менше - у спортсменів групи В (24,9%).

2. За даними кореляційного аналізу, який було проведено за допомогою статистичної програми SPSS (V.13), зроблено аналіз та виділений специфічний для спортсменів різних видів спорту взаємозв'язок між виразністю властивостей темпераменту і схильністю до певних психічних станів, а також взаємозв'язку між психічними станами.

Для групи спортсменів виду спорту «Карате»:

— визначена значуща позитивна кореляція між виразністю холеричного темпераменту і схильністю до агресивності ($r = 0,524$, при $p \leq 0,01$), тобто чим більше виражені у спортсмена виду спорту «Карате» психологічні особливості холерика (енергійність, активність, імпульсивність, принциповість, вразливість, емоційність, нездатність до самоконтролю при емоційних обставинах), тим більше він схильний до агресивності;

— визначена значуща позитивна кореляція між виразністю флегматичного темпераменту і тривожністю ($r = 0,493$, при $p \leq 0,01$), тобто чим більше виражені у спортсмена виду спорту «Карате» психологічні особливості, характерні для флегматика (повільність вироблення, але стійкість нових форм поведінки, розміреність, зовнішній спокій, схильність до перебування поза колективом), тим більше він схильний до сприйняття великого кола ситуацій як загрозливих та реагування на такі ситуації станом тривоги.

Для групи спортсменів виду спорту «Плавання»:

— визначена значуща позитивна кореляція між виразністю меланхолійного темпераменту і схильністю до фрустрації ($r = 0,393$, при $p \leq 0,05$), тобто чим більше виражені у спортсмена виду спорту «Плавання» психологічні особливості, характерні для меланхоліка (дратівливість, тривожність, песимістичність, нетовариськість, замкнутість), тим більше виражена у нього схильність до виникнення психічного стану, що

викликається несподіваною появою перешкод на шляху до наміченої мети, переживанням невдачі. Стан фрустрації супроводжується різними негативними переживаннями: роздратуванням, розчаруванням, відчаєм, тривогою, та ін. Високий рівень фрустрації призводить до дезорганізації діяльності та істотного зниження її ефективності, а в поєднанні з втомою та стресом, становить значну небезпеку для психічного здоров'я спортсмена (не кажучи вже про результат змагання);

— визначена значуща позитивна кореляція між вираженим проявом схильності до фрустрації і агресивністю ($r = 0,49$, при $p \leq 0,01$), тобто чим вище у спортсмена виду спорту «Плавання» схильність до стану фрустрації, тим він більш схильний до прояву агресії, як моделі поведінки. Таким чином, детонатором агресивності може виявитися перетин одним спортсменом цілеспрямованої поведінки іншого.

Для групи спортсменів виду спорту «Стрільба з луку»:

— визначена значуща негативна кореляція між виразністю холеричного темпераменту і тривожністю ($r = -0,4$, при $p \leq 0,05$), тобто чим більше виражені у спортсмена виду спорту «Стрільба з луку» психологічні особливості властиві холерикові, тим менше ймовірність схильності відчувати занепокоєння в самих різних ситуаціях;

— визначена значуща позитивна кореляція між виразністю холеричного темпераменту і схильністю до агресивності ($r = 0,498$, при $p \leq 0,01$), тобто чим більше виражені у спортсмена виду спорту «Стрільба з луку» психологічні особливості холерика (енергійність, активність, імпульсивність, принциповість, вразливість, емоційність, нездатність до самоконтролю при емоційних обставинах), тим більше він схильний до агресивності. Така ж тенденція взаємозв'язку виразності холеричного темпераменту і схильності до агресії виявлена нами у спортсменів виду спорту «Карате»;

— визначена значуща негативна кореляція між виразністю флегматичного темпераменту і схильністю до агресивності ($r = -0,4$, при $p \leq 0,05$), тобто чим

більше виражені у спортсмена виду спорту «Стрільба з луку» психологічні особливості флегматика (низький рівень активності поведінки, повільність і спокій у діях, рівність, сталість, бідність і слабкість емоцій), тим нижче у нього схильність до агресивності;

— визначена значуща позитивна кореляція між виразністю тривожності і схильністю до агресивності ($r = 0,453$, при $p \leq 0,05$), тобто чим більше виражені у спортсмена виду спорту «Стрільба з луку» симптоми тривожності, тим більше він схильний до агресивності;

— визначена значуща позитивна кореляція між виразністю ригідності і схильністю до фрустрації ($r = 0,393$, при $p \leq 0,05$), тобто чим сильніше проявляється у спортсмена виду спорту «Стрільба з луку» нездатність коригувати програму діяльності відповідно до вимог ситуації, тим більшою мірою виражена ймовірність блокування у нього цілеспрямованих реакцій, які відбуваються в даний час.

Висновки. Таким чином, результати проведеного емпіричного дослідження показують:

1) у спортсменів видів спорту «Карате», «Плавання» і «Стрільба із луку» домінуючими є риси холеричного, сангвінічного та флегматичного темпераменту, котрі зумовлюють сильний тип вищої нервової діяльності;

2) спортсмени видів спорту «Карате», «Плавання» і «Стрільба із луку» характеризуються взаємозв'язком між виразністю властивостей темпераменту і схильністю до певних психічних станів, а також взаємозв'язком між психічними станами.

Практична значимість дослідження пов'язана з можливістю використання його результатів практичними працівниками в галузі фізичної культури і спорту (вчителями, викладачами, тренерами) та фахівцями-психологами в роботі по індивідуалізації навчально-тренувального процесу і підготовки до змагань спортсменів з різними властивостями темпераменту і особливостями проявів психічних станів.

Перспектива подальшого дослідження, на наш погляд, пов'язана з вивченням компенсаторного механізму, закладеного в самому темпераменті, завдяки якому, за різноманітних умов та кваліфікаційних вимог діяльності, спортсмен досягає високого результату. Додаткового дослідження вимагає також специфіка психічних станів особистості на різному етапі спортивної діяльності, адже її значення та оцінка можуть бути різними (наприклад в тренувальній та змагальній діяльності).

Список використаних джерел

1. **Волков И.П.** Спортивная психология в трудах отечественных специалистов СПб. Питер, 2002. — 384 С.
2. **Клименко В. В.** Психология спорта: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. — К.: МАУП, 2006. — 432 с.: іл. — Бібліогр.: С. 423–424.
3. **Апанасенко Г. Л., Михайлович С. О.** Фізіологічні основи фізичної культури і спорту / Г. Л. Апанасенко, С. О. Михайлович Навч. посібник. — Ужгород, 2004—144 с.
4. **Воронова В. І.** Психология спорта. / В. І. Воронова Навч. посібник. — К.: Олімпійська література, 2007. — 298 с.
5. **Ильин, Е. П.** Психология спорта / Е. П. Ильин. - Санкт-Петербург [и др.]: Питер, 2018. - 351 с.

Матеріали подано в авторській редакції

НАУКОВИЙ ВІСНИК УМО. СЕРІЯ. ПЕДАГОГІКА

Випуск 5 (2020)