

Министерство образования и науки Российской Федерации

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ТЕМПЕРАМЕНТА

КАК СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ

У ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ 15-19 ЛЕТ

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 4 курса 402 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Гужиновой Наталии Александровны

Научный руководитель
доцент, к.б.н.

_____ С.С. Павленкович
подпись, дата

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

_____ Т.А. Беспалова
подпись, дата

Саратов 2018

Введение. Академическая гребля – вид спорта, развивающий у спортсменов выносливость, силу воли, высокую работоспособность и терпение, закаляющий характер и силу духа. Спортивные победы в академической гребле способствуют развитию физического состояния и личностных качеств занимающихся.

В настоящее время индивидуальный подход к подготовке спортсмена, в основе которого лежит знание особенностей его психики, заслуживает самого пристального внимания, так как именно он содержит еще не использованные резервы повышения эффективности обучения и тренировки в спорте. При этом возрастает зависимость эффективности деятельности от индивидуальных свойств нервной системы и темперамента спортсмена.

Темперамент является одной из важнейшей характеристик личности, представляющий собой сочетание индивидуально-психологических особенностей, определяющих развитие и протекания психических процессов, проявляющихся в поведении человека.

Стремительный темп повседневной жизни и многообразие внешних раздражителей приводят к тому, что тренировочная и соревновательная деятельность протекает на фоне значительных эмоциональных и психических нагрузок, а также напряженной умственной деятельности.

Современный спорт в отличие от спорта вчерашнего все более и более из борьбы мускулов превращается в борьбу умов и нервов. Поэтому исход соревновательной борьбы 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 является актуальным для дальнейшего прогрессивного развития спортивной практики.

Объект исследования – процесс психологической подготовки гребцов-академистов к спортивной деятельности с учетом их индивидуально-типологических особенностей.

Предмет исследования – индивидуально-типологические особенности личности гребцов-академистов.

Гипотеза исследования – предполагалось, что успешность соревновательной деятельности гребцов-академистов во многом определяется индивидуально-типологические особенности личности спортсменов.

Цель работы – изучение особенностей проявления темперамента как свойства личности у гребцов-академистов 15-19 лет.

Задачи:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Определить индивидуально-типологические особенности темперамента гребцов-академистов 15-19 лет.
3. Провести сравнительный анализ восприятия предсоревновательной ситуации у гребцов-академистов 15-19 лет различных типов темперамента за 1 месяц и 1 неделю до соревнований.
4. Разработать практические рекомендации для регуляции психоэмоционального состояния гребцов-академистов.

Методы исследования определялись, исходя из цели и задач.

Диагностика психологических особенностей темперамента гребцов осуществлялась на основании тестовых методик Б.Н. Смирнова и А. Белова, В.М. Русалова.

Исследование особенностей восприятия спортсменом предсоревновательной ситуации и его состояние перед ответственным стартом проводили по методике Ю.Л. Ханина «Отношение к предстоящему соревнованию». Устойчивость к стрессу (неспецифической реакции

организма на различные вредные факторы) изучали с помощью теста М. Люшера.

Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (T). Достоверность различий (p) определяли по таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при $p < 0,05$.

Исследования проводились на базе физкультурно-оздоровительного комплекса «Центральный» г. Энгельса Саратовской области. Всего было обследовано 24 спортсмена в возрасте 15-19 лет.

Исследования проводились с марта 2016 по март 2018 года в 2 этапа:

1 этап – определение индивидуально-типологических особенностей темперамента гребцов-академистов и распределение их на группы;

2 этап – исследование особенностей восприятия гребцами-академистами предсоревновательной ситуации и их состояния перед ответственным стартом.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Теоретические представления о роли темперамента у спортсменов в академической гребле» и «Исследование особенностей проявления темперамента как свойства личности у гребцов-академистов 15-19 лет», заключения и списка литературы, включающего 38 источников. Текст бакалаврской работы изложен на 50 страницах, содержит 6 таблицы и 3 рисунка.

Роль индивидуально-типологических характеристик в спортивной деятельности гребцов-академистов. Темперамент – это сочетание индивидуально-психологических особенностей личности, которые определяют особенности развития и протекания психических процессов, проявляющихся в поведении человека. Также темперамент характеризуется как биологически обусловленная форма поведения, не всегда поддающаяся управлению.

Темперамент отражает динамические аспекты поведения, поэтому его свойства наиболее устойчивы и постоянны по сравнению с другими психическими особенностями человека. Наиболее характерная особенность темперамента заключается в том, что разнообразные свойства темперамента человека закономерно связаны между собой, образуя определенную структуру, характеризующую все виды темперамента.

Спорт – одна из главных составляющих, на котором темперамент человека способен особенно ярко проявляться.

Свойства нервной системы и темперамента значительно оказывают влияние на динамику в спорте. Они определяют немаловажную для циклических видов спорта (стайерский бег, лыжный и конькобежный спорт, плавание, гребля) сторону деятельности, например, распределение сил на дистанции. Исследование особенностей прохождения дистанции гребцов в связи их различиями по уравновешенности и подвижности нервных процессов обнаружило, что спортсмены неуравновешенного типа (с преобладанием процесса возбуждения), стремительно начинают гонку, в особенности в состоянии большого нервно-психического напряжения. Мгновенно взрываясь, они расходуют значительную часть сил в начале гонки.

Для уравновешенных и инертных гребцов характерно ровное прохождение всей дистанции и не в состоянии в нужное время увеличить скорость. Выявлено также, что инертные гребцы в ходе гонки, несмотря на то, что изменяется профиль дистанции и необходимо перейти на другой, темп, не могут быстро перестроиться и продолжают еще какое-то время идти прежним, уже менее эффективным ходом.

Любопытные факты были получены при исследовании особенностей деятельности спортсменов-гребцов (взрослых и юношей) в связи с подвижностью-инертностью их нервных процессов. На основании этого сделали выводы, что в гребле юношеских команд наиболее характерной ошибкой является неспособность юных гребцов держать постоянный темп.

Из-за этого тренеры подбирают на место загребного в юношеских командах спортсмена, который лучше других может удержать команду от увеличения темпа, продолжительно сохранить стабильный темп и ритм гребли. То же самое касается главной задачи гребцов-одиночников. Проведенные ВНИИФКом исследования обнаружили, что у юношей-одиночников и загребных – лучших среди юношей страны – в 100% случаев наблюдалась инертность нервных процессов. По всей вероятности, эта особенность (инертность) способствует успеху в данном виде деятельности в определенном возрасте, то есть выступает как специальная способность. Темперамент каждого спортсмена обуславливает своеобразие реакций состояния и поведения его перед гонкой.

Таким образом, специальные способности в различных видах спорта зависят от разных свойств типа нервной системы и темперамента. Разнообразные свойства темперамента представляют, как специальные способности к определенным видам спорта, к конкретным спортивным специальностям, так как являются необходимым условием достижения успеха.

Индивидуально-типологические особенности темперамента гребцов-академистов 15-19 лет. Личностно-типологические особенности спортсменов определяют характер их поведения в спортивной деятельности.

В связи с этим проведены исследования особенностей восприятия гребцами-академистами предсоревновательной ситуации и их состояния перед ответственным стартом.

На основании результатов тестовой методики А. Белова в соответствии с доминированием того или иного типа темперамента гребцы-академисты были распределены на 3 группы:

- 1 группа – спортсмены с холерическим (33%) темпераментом;
- 2 группа – спортсмены с сангвиническим (42%) темпераментом;
- 3 группа – флегматическим (25%) темпераментом.

У гребцов 1 группы соотношение типов темперамента было следующим: 36,1% – холерический, 28,9% – сангвинический, 23,4% – флегматический и 11,6% – меланхолический темперамент.

У гребцов 2 группы темперамент на 20,0% был холерический, на 35,8% – сангвинический, на 29,8% – флегматический и на 14,3% – меланхолический.

У гребцов 3 группы соотношение типов темперамента было следующим: 22,6% – холерический, 26,9% – сангвинический, 35,8% – флегматический и 14,7% – меланхолический темперамент.

По показателю экстраверсии-интроверсии в соответствии с методикой Б.Н. Смирнова выявлено 3 группы спортсменов: экстраверты, интроверты и амбиверты. Причем, среди гребцов-холериков преобладали лица экстравертированного типа личности (средний показатель экстраверсии-интроверсии $17,6 \pm 1,4$ балла), среди флегматиков было больше интровертов (средний показатель $9,7 \pm 0,5$ балла), у сангвиников преобладали амбиверты (средний показатель $14,5 \pm 1,3$ балла). Экстраверты отличаются общительностью, открытостью, эмоциональной подвижностью, социальной адаптированностью. Для интровертов характерна пониженная общительность, скрытность, склонность к глубоким и сильным переживаниям. Амбиверты – смешанный тип, сочетающий в себе черты экстравертов и интровертов и проявляющий их в зависимости от ситуации.

Наиболее высокие показатели ригидности-пластичности выявлены у гребцов-флегматиков ($10,7 \pm 1,0$ балла), наименьшие показатели зафиксированы у сангвиников ($6,5 \pm 1,9$ балла), а средние показатели у холериков – ($6,5 \pm 1,9$ балла).

Среди гребцов-академистов наиболее высокой эмоциональной возбудимостью обладают спортсмены холерического темперамента ($15,4 \pm 1,4$ балла), эмоциональной уравновешенностью – спортсмены-сангвиники ($7,3 \pm 1,3$). У флегматиков показатель уравновешенности незначительно выше ($9,4 \pm 0,7$ балла), чем у сангвиников.

Самый низкий показатель темпа реакции обнаружен у гребцов-флегматиков ($9,2 \pm 0,8$ балла). В группе сангвиников ($15,2 \pm 1,2$ балла) и холериков ($15,0 \pm 1,6$ балла) реакция у спортсменов практически одинаковая.

Наиболее выраженной активностью обладают спортсмены-холерики ($19,8 \pm 1,4$ балла). У сангвиников и флегматиков реакция оказалась одинаковой ($16,3$ балла).

По шкале искренности показатели у всех спортсменов выше 13 баллов, что свидетельствует о высокой надежности результатов исследования.

При исследовании особенностей и свойств темперамента по В.М. Русалову установлены существенные отличия в показателях у гребцов различных типов темперамента.

Оказалось, что наиболее высокие показатели активности, проявляемой в практической деятельности ($7,6 \pm 0,5$ балла) и в общении ($7,9 \pm 0,5$ балла), свойственны гребцам-холерикам, а наиболее низкие – гребцам флегматического темперамента ($3,5 \pm 0,1$ и $4,3 \pm 0,2$ балла соответственно). Гребцам с сангвиническим темпераментом присущи средние показатели энергичности в работе ($6,0 \pm 0,3$ балла) и общении ($6,2 \pm 0,6$ балла).

Кроме того в группе гребцов-холериков существенно выше оказались показатели легкости переключения с выполнения одного вида деятельности на выполнение другого или изменения поведения в общении с людьми (пластичность), скорости выполнения отдельных действий, операций, движений (темп), а также склонности эмоционально реагировать на различные события, связанные с его практической деятельностью и общением с людьми (эмоциональность) по сравнению с сангвиниками и флегматиками. Отметим, что у сангвиников зарегистрированы средние значения показателей по всем свойствам темперамента, а у флегматиков – наиболее низкие по сравнению со спортсменами двух других групп.

Таким образом, результаты проведенных исследований вполне закономерны: лицам холерического темперамента свойственны высокие показатели энергичности, темпа и эмоциональности при средних показателях

пластичности; о флегматическом темпераменте свидетельствуют низкие значения изучаемых показателей; на сангвинический темперамент указывают среднеразвитые показатели по всем его свойствам.

Сравнительный анализ восприятия предсоревновательной ситуации у гребцов-академистов 15-19 лет различных типов темперамента. Исследование особенностей восприятия предсоревновательной ситуации и состояние гребцов различных типов темперамента по методике Ю.Л. Ханина проводились дважды: за 1 месяц и за 1 неделю до проведения соревнований.

За 1 месяц до соревнований наиболее высокая готовность к ответственному старту выявлена у гребцов-сангвиников, на что указывают самые низкие значения показателей уверенности в себе ($1,7 \pm 0,6$ балла) по сравнению с холериками ($2,8 \pm 0,6$ балла) и флегматиками ($3,2 \pm 0,6$ балла).

На основании средних значений показателей восприятия и оценки возможностей соперников можно заключить о средней оценке у обследуемых разных типологических особенностей ($3,1 \pm 0,4$ балла у холериков, $3,3 \pm 0,5$ балла у сангвиников и $3,7 \pm 0,4$ балла у флегматиков).

Показатель желания участвовать в соревнованиях и их значимость оказался приблизительно одинаковым во всех обследуемых группах и колебался от 3,1 до 3,5 баллов.

Наиболее высокая самооценка своих возможностей со стороны других спортсменов зафиксирована у холериков ($1,8 \pm 0,5$ балла) по сравнению с сангвиниками ($2,3 \pm 0,5$ балла) и с флегматиками ($3,5 \pm 0,3$ балла).

Однако итоговый индекс указывает на среднюю готовность гребцов разных типов темперамента к предстоящему соревнованию.

По результатам повторных исследований за неделю до соревнований зарегистрирована положительная динамика по всем показателям готовности к предстоящему соревнованию во всех исследуемых группах. Отметим, что в группе сангвиников изменения были наиболее существенные.

Так, показатель уверенности в себе у холериков и флегматиков улучшился на 37,5%, тогда как у сангвиников – на 51,2%.

Показатель восприятия и оценки возможностей соперников у холериков и сангвиников улучшился в среднем на 45%, тогда как у флегматиков – на 27,3%.

Показатель желания участвовать в соревнованиях и их значимость у холериков улучшился на 37,1%, у сангвиников – на 45,4%, у флегматиков – на 16,2%.

Показатель самооценки своих возможностей со стороны других спортсменов у холериков улучшился в среднем на 38,9%, у сангвиников – на 56,5%, у флегматиков – на 40%.

Исследование уровня стрессоустойчивости по Люшеру за месяц до соревнований не выявили достоверных отличий в показателях у гребцов-академистов с различными типами темперамента. Средние значения суммарного отклонения от аутогенной нормы у всех обследуемых гребцов свидетельствует о благополучном эмоциональном состоянии.

За неделю до соревнований резко увеличиваются показатели тревожности по М. Люшеру, что свидетельствует о снижении уровня стрессоустойчивости, особенно в группе флегматиков.

Средние значения суммарного отклонения от аутогенной нормы у всех обследуемых гребцов указывают на снижение эмоционального состояния у флегматиков и холериков. Причиной психического напряжения может быть сложность стоящей перед ними задачи и неуверенность в возможности ее решения (достижения поставленной перед ним цели).

Кроме того, проведенный анализ распределения гребцов с разным типом темперамента по уровням стрессоустойчивости выявил достоверную разницу.

За 1 месяц до соревнований наличие стресса выявлено у 62% холериков, 50% сангвиников и 40% флегматиков.

За неделю до соревнований наличие стресса зафиксировано у всех без исключения гребцов. Тем не менее, были установлены различия в уровне стресса у спортсменов типов разных темперамента. Так, низкий уровень стресса выявлен у 38% холериков, 50% сангвиников и 20% флегматиков. Средний уровень стресса зарегистрирован у 24% холериков, 16% сангвиников и 50% флегматиков. Высокий уровень стресса был характерен для 38% холериков, 34% сангвиников и 30% флегматиков.

Таким образом, спортсмены разных типов темперамента обладают различным уровнем стрессоустойчивости к условиям соревновательной деятельности.

Заключение. Современный спорт развивается стремительными темпами, и это развитие имеет прогрессирующий характер. Тренеры будущих чемпионов чувствуют, что дальнейшее увеличение числа спортивных результатов их воспитанников не может быть только за счет большего увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, дальнейшего совершенствования системы организации учебно-тренировочного процесса и подготовки к соревнованиям. Нужно более полно использовать скрытые резервы, заложенные внутри спортсмена.

Один из путей использования этого резерва – познание человека, более глубокое исследование его индивидуальности.

Индивидуальный подход к подготовке спортсмена, основанный на знании особенностей его психики, заслуживает самого пристального внимания, так как именно он содержит еще не использованные резервы повышения эффективности обучения и тренировки в спорте.