

Влияние темперамента на особенности психологической подготовки борцов – дзюдоистов

Плахова Е.Н., магистрант
Елютин Ю.В., кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет
имени П. П. Семенова – Тянь-Шанского» (г. Липецк)

Аннотация. В статье рассматриваются общие аспекты психологической подготовки, основные типы темперамента, влияние темперамента борцов – дзюдоистов в группах спортивного совершенствования.

Ключевые слова: темперамент, борцы – дзюдоисты группы спортивного совершенствования, психологическая подготовка.

Keywords: temperament, wrestlers –judoists of the sports improvement group, psychological training.

DOI: 10.5281/zenodo.5914534

Введение. Общеизвестно, что при одинаковой степени технической и тактической подготовленности и при равных физических кондициях победу сможет одержать тот, у кого более устойчивее психика. Регулировать различные психические состояния в тренировочно–соревновательной деятельности борцов – дзюдоистов в группах спортивного совершенствования помогают общая и специальная психологическая подготовка.

Вопросам специфике психологической подготовки были посвящены работы по психологии спортивной деятельности. (Т.Т. Джамгаров; Л.А. Китаев-Смык; Г.Б. Горская)

Однако в современной научной литературе, мы не обнаружили доступных источников по специфике психологической подготовки для спортсменов разной квалификации, и борцов – дзюдоистов, занимающихся в группах спортивного совершенствования с учетом типологии темпераментов и влияния их на особенности психологической подготовки борцов – дзюдоистов групп спортивного совершенствования.

Исходя из этого, мы считаем необходимым проведение исследования на выявление типа темперамента и использование специальных, точечных воздействий в вопросах психологической подготовки борцов – дзюдоистов групп спортивного совершенствования.

Цель исследования. Выявить влияние типа темперамента на особенности психологической подготовки борцов – дзюдоистов в группах спортивного совершенствования.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных в работе задач мы использовали следующие методы исследования: анализ литературных источников, опросники Г. Айзенка и Б.В. Вяткина. В исследовании приняло участие 15 борцов – дзюдоистов: 12 мужчин и 3 девушки, занимающихся в группах спортивного совершенствования МБУ «СШ № 8» и МБУ СШ «Спартак» г. Липецка.

Результаты исследования. В процессе исследования были получены и обработаны следующие данные. Они представлены в табл. 1-2 и рис. 1-4.

Таблица 1. Типы темперамента борцов – дзюдоистов групп спортивного совершенствования по опроснику Г. Айзенка

№	ФИО испытуемых	Холерики	Сангвиники	Флегматики	Меланхолики
1	Анастасия П.		+		
2	Артак П.	+		+	
3	Артем М.	+			
4	Георгий Д.		+		
5	Данил К.			+	
6	Дмитрий Б.			+	
7	Егор М.		+		
8	Иван М.	+			
9	Иван Т.		+		
10	Кирилл К.	+			
11	Мария Т.	+			
12	Николай Г.		+		
13	Сергей Б.	+			
14	Султан Н.		+		
15	Юлия Б.		+		
Количество:		6	7	3	0

Опрос по предложенным методикам показал, что большинство дзюдоистов по типу темперамента это сангвиники, холерики и флегматики.

Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что среди испытуемых в нашем исследовании достигают высших результатов спортсмены с высшим типом нервной системы. Чаще всего в группе спортивного совершенствования можно встретить сангвиников, так как у них устойчивая, подвижная нервная система. Эмоционально устойчивы и экстравертны. Они смелые, уверенные в себе и перед главным стартом чаще всего находятся в состоянии «боевой готовности».

На втором месте в нашем исследовании встречаются такой тип темперамента, как холерики. Они эмоционально лабильны и экстравертны. Они имеют

сильную, но неустойчивую нервную систему. Очень вспыльчивые, склонны к излишнему волнению, что мешает полностью реализовать свои возможности на ответственных соревнованиях.

И наше исследование показало, что реже всего в группе спортивного совершенствования можно встретить дзюдоистов с типом темперамента – флегматик. Эмоционально устойчивы и интровертны. Они обладают уравновешенной и сильной нервной системой, перед соревнованиями спокойны и соревновательные результаты стабильны.

В табл. 2 представлены результаты определения свойств темперамента борцов – дзюдоистов групп спортивного совершенствования по опроснику по Б.А. Вяткина

Таблица 2. Методика определения свойств темперамента борцов – дзюдоистов групп спортивного совершенствования по опроснику по Б.А. Вяткина

№	Фамилия	Показатели силы НС со стороны возбуждения (баллы)	Показатели силы НС со стороны торможения (баллы)	Показатели подвижности нервных процессов (баллы)	Результаты тестирования
1	Дмитрий Б.	44	37	41	Средняя выраженность свойств.
2	Сергей Б.	57	46	52	Достаточно выраженное проявление каждого свойства.
3	Юлия Б.	62	51	65	Достаточно выраженное проявление каждого свойства.
4	Николай Г.	50	46	49	Достаточно выраженное проявление каждого свойства.
5	Георгий Д.	60	61	59	Достаточно выраженное проявление каждого свойства.
6	Данил К.	53	57	51	Достаточно выраженное проявление каждого свойства.
7	Кирилл К.	62	58	56	Достаточно выраженное проявление каждого свойства.
8	Артем М.	64	57	55	Достаточно выраженное проявление каждого свойства.
9	Егор М.	72	67	75	Достаточно выраженное проявление каждого свойства.
10	Иван М.	42	35	38	Средняя выраженность свойств.
11	Султан Н.	72	73	68	Достаточно выраженное проявление каждого свойства.
12	Анастасия П.	42	38	34	Средняя выраженность свойств.
13	Артак П.	75	75	64	Достаточно выраженное проявление каждого свойства.
14	Иван Т.	58	60	52	Достаточно выраженное проявление каждого свойства.
15	Мария Т.	55	52	53	Достаточно выраженное проявление каждого свойства.

Анализируя полученные результаты исследования, мы утверждаем, что в группах спортивного совершенствования занимаются преимущественно дзюдоисты с достаточно выраженным проявлением силы нервной системы со стороны возбуждения, силы нервной системы со стороны торможения и подвижности нервных процессов. Но также можно встретить борцов – дзюдоистов со средней выраженностью этих свойств.

Анализируя полученные данные экспресс-диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям Е.П. Ильина (Теппинг – тест). С помощью методики мы определили свойства нервной системы борцов – дзюдоистов в группах спортивного совершенствования.

На рис.1 представлен выпуклый тип – кривой. Испытуемые нарастают максимальный темп на первых секундах, в последующем начинает снижать темп, это свидетельствует о наличии у спортсменов сильной нервной системы.

Свойства нервной системы мужчин

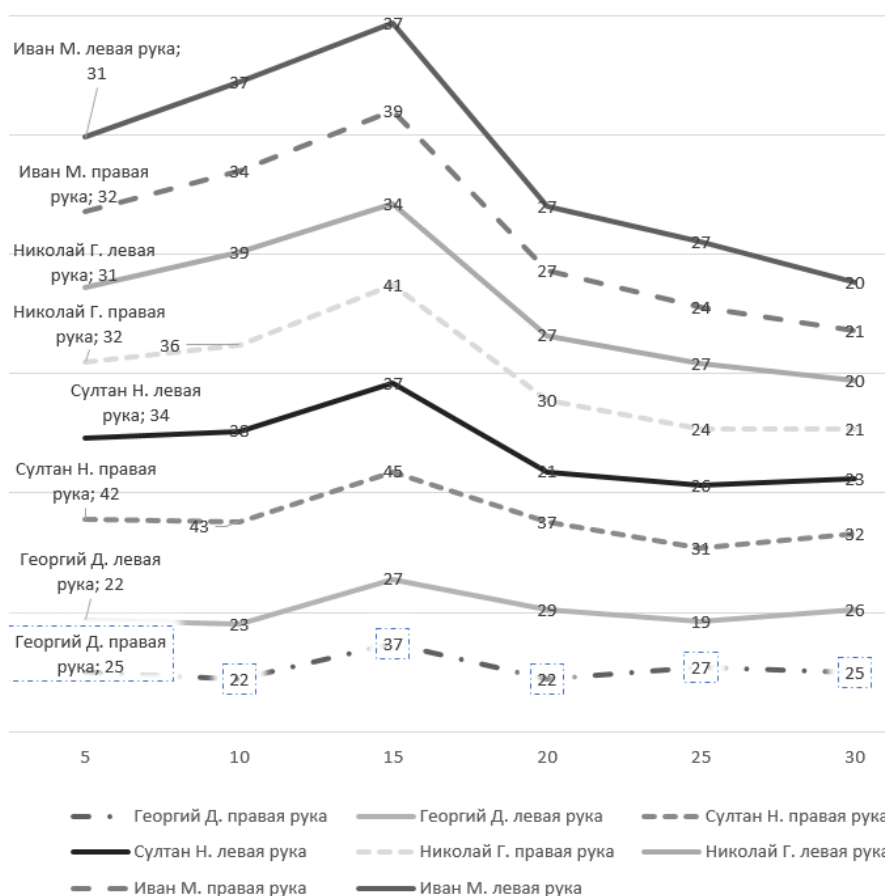


Рис. 1. Испытуемые мужчины с сильной нервной системой

На рис. 2 представлен ровный тип-кривой. Спортсмены способны удерживать максимальный темп примерно на одном уровне в течение всего времени работы, и имеют нервную систему средней силы.

На рис. 3 представлен нисходящий тип – кривой. Максимальный темп спортсменов снижается уже со второго отрезка и остается на сниженном уровне в течение всей работы, что говорит о слабости нервной системы испытуемых.

На рис. 4 представлены результаты исследований свойств нервной системы девушек. Анализ результатов исследования дзюдоистки Марии Т. представлен ровный тип-кривой. Спортсменка способна удерживать максимальный темп примерно на одном уровне в течение всего времени работы, и имеет нервную систему средней силы.

Анализ результатов исследования дзюдоистки Юлии Б. На рис. представлен выпуклый тип-кривой. Темп нарастает до максимального в первые 10–15 секунд, а потом снижается. Это нам говорит о том, что у испытуемого спортсмена сильная нервная система.

Анализ результатов Анастасии П. На рис. представлен нисходящий тип – кривой. Максимальный темп спортсмена снижается уже со второго отрезка и остается на сниженном уровне в

течение всей работы, что говорит о слабости нервной системы испытуемого.

Заключение. В учебно-тренировочном процессе важно учитывать тип темперамента и силу нервной системы для высших достижений на соревнованиях. Наше исследование показало, что для борцов – дзюдоистов по типу темперамента – сангвиник свойственно переоценивать свои возможности, поэтому в учебно-тренировочном процессе нужно корректировать его склонность к положительному прогнозу, своевременно поощрять несколько превышающий его обычный уровень.

Для борцов – дзюдоистов по типу темперамента – холерик, свойственна вспыльчивость, поэтому в учебно-тренировочном процессе требуется разнообразие, это предотвратит падение работоспособности и позволит справиться с любой ситуацией. Наблюдение за тренировочным процессом показало, что обладатель этого типа темперамента объективно оценивает положительную и резкую критику в свой адрес, они считают полезным обсуждение и разбор своих ошибок.

Для борцов – дзюдоистов по типу темперамента – флегматик, свойственна избыточная замедленность, поэтому в тренировочном процессе не стоит делать акцент на их медлительности перед спортивным коллективом.



Свойства нервной системы мужчин

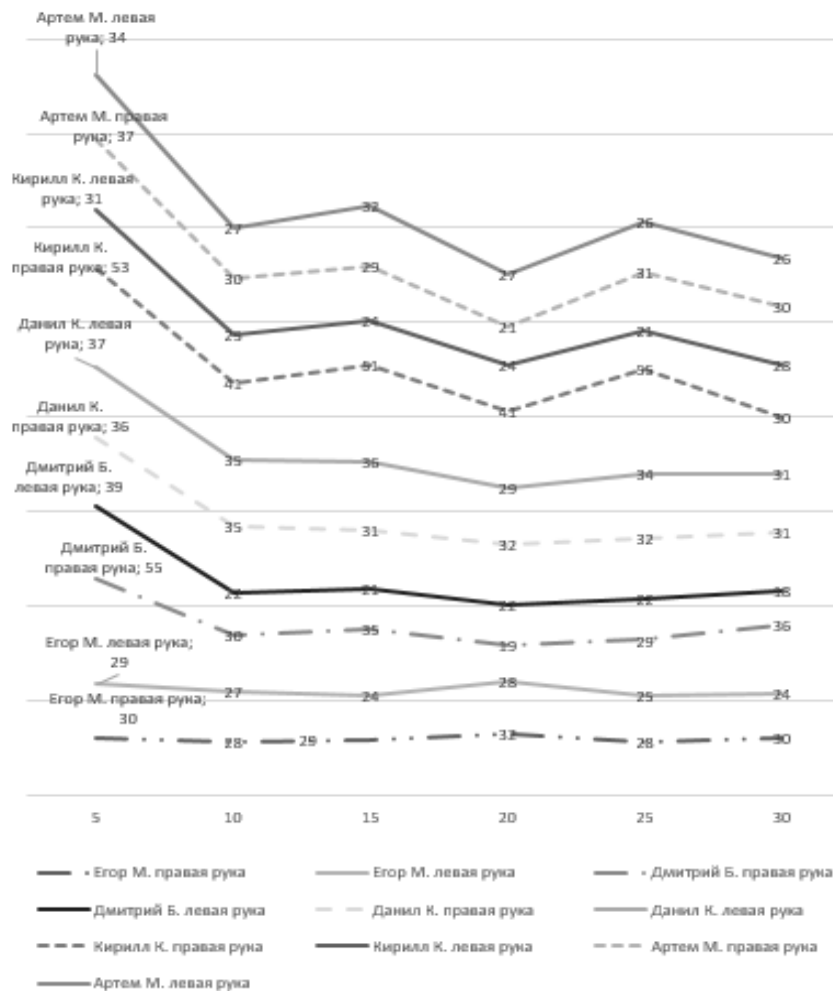


Рис. 2. Испытуемые мужчины с нервной системой средней силы

Свойства нервной системы мужчин

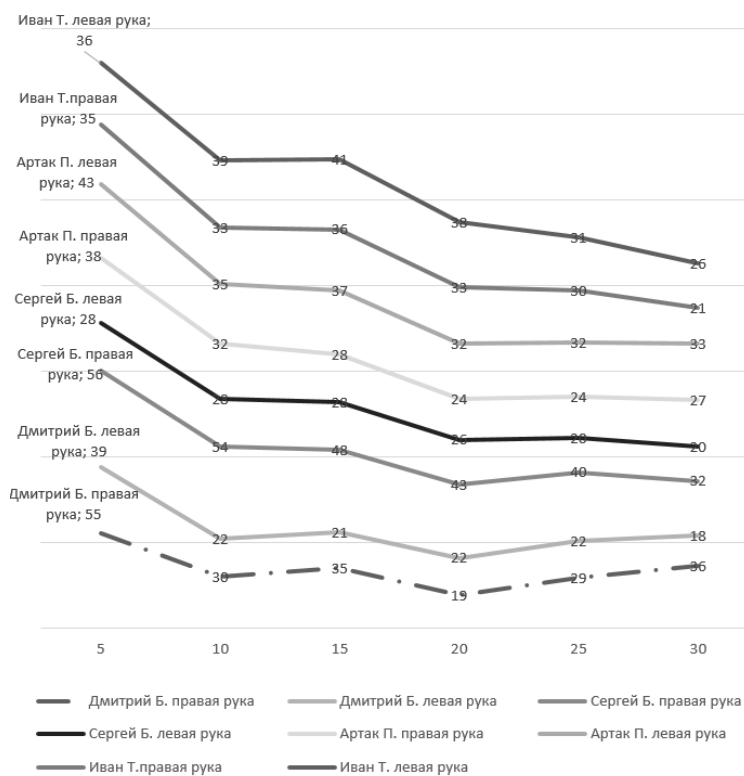


Рис. 3. Испытуемые со слабой нервной системой

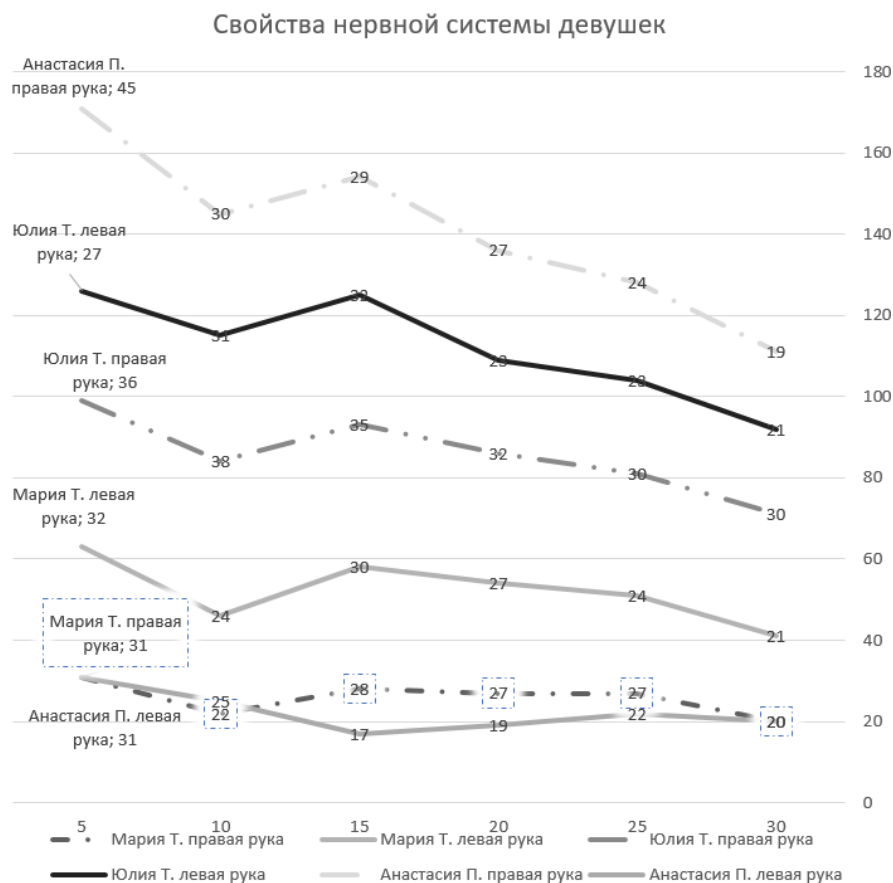


Рис. 4. Свойства нервной системы девушек

Литература:

1. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б.А Вяткин. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 134 с.
2. Малкин, В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В.Р. Малкин - М.: Физкультура и Спорт, 2008. - 193 с.
3. Шулика, Ю.А., Коблев, Я.К. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 160 с.