УДК 159.923.2:796.01

СВОЙСТВА ТИПОВ ТЕМПЕРАМЕНТА УЧАЩИХСЯ-СПОРТСМЕНОВ

Абдурасулов Рустам Абдураимович,
доктор психологических наук, профессор кафедры «Психология»
Джизакского государственного педагогического университета

Темперамент является одним из важных индивидуально-психологических свойств личности, определяющих динамику деятельности, особенности общения и эмоционального реагирования. Изучение темперамента учащихся-спортсменов представляет особый интерес, поскольку систематическая спортивная деятельность связана с физическими и психологическими нагрузками, необходимостью самоконтроля, быстрого принятия решений и взаимодействия с окружающими.

Для исследования свойств темперамента нами была использована методика В.М. Русалова «Тестирование темперамента» в переработанном варианте Р.С. Немова. Методика включает 105 вопросов и позволяет оценить такие свойства темперамента, как энергичность, пластичность, темп и эмоциональность [4].

Исследование проводилось среди учащихся, занимающихся национальной борьбой, боксом, каратэ, таэквондо и дзюдо. Для сравнительного анализа были также обследованы учащиеся, не занимающиеся спортом.

Результаты исследования показали, что по ряду показателей учащиеся-спортсмены отличаются от своих сверстников, не занимающихся спортом.

Энергичность в деятельности и общении

Энергичность характеризует стремление личности к активности и взаимодействию с окружающей средой. Наиболее высокие показатели энергичности в деятельности выявлены у учащихся, занимающихся каратэ (8,6 балла), боксом (8,4) и таэквондо (8,3). У занимающихся национальной борьбой показатель составил 7,3, дзюдо — 7,1 балла, тогда как у учащихся, не занимающихся спортом, — 6,5 балла.

По энергичности в общении наиболее высокие показатели отмечены у занимающихся таэквондо (7,7) и каратэ (7,5). У учащихся, занимающихся национальной борьбой, боксом и дзюдо, показатели составили соответственно 7,1; 6,8 и 6,6 балла. В группе учащихся, не занимающихся спортом, данный показатель составил 6,5 балла.

Полученные данные свидетельствуют о более выраженной активности спортсменов как в деятельности, так и в общении. Это может быть связано со спецификой тренировочного процесса, который требует постоянного

взаимодействия с тренером и партнёрами, соблюдения правил, проявления инициативы и преодоления физических и психологических трудностей.

Пластичность в деятельности и общении

Пластичность отражает способность человека переключаться между различными видами деятельности и изменять способы взаимодействия в зависимости от ситуации.

Наиболее высокие показатели пластичности в деятельности выявлены у учащихся, занимающихся каратэ и таэквондо (по 7,1 балла), несколько ниже — у боксёров (6,7). У занимающихся национальной борьбой показатель составил 5,8, дзюдо — 5,7 балла. У учащихся, не занимающихся спортом, показатель составил 5,1 балла.

Пластичность в общении также была более выражена у спортсменов. Наиболее высокие показатели отмечены у занимающихся таэквондо (7,3) и каратэ (7,2), тогда как у учащихся, не занимающихся спортом, данный показатель составил 5,6 балла.

По-видимому, постоянная необходимость учитывать действия партнёра или соперника, быстро изменять тактику и адаптироваться к изменяющимся условиям способствует развитию гибкости поведения и коммуникативных навыков.

Темп деятельности и общения

Темп характеризует скорость выполнения действий и динамику психической активности личности.

Показатели темпа в деятельности у учащихся-спортсменов были выше, чем у учащихся, не занимающихся спортом. Наиболее высокие результаты выявлены у занимающихся каратэ (8,6), таэквондо (8,4), боксом и дзюдо (по 8,3 балла). У занимающихся национальной борьбой показатель составил 7,9 балла, а у учащихся, не занимающихся спортом, — 6,4 балла.

Полученные результаты можно связать со спецификой единоборств, где большое значение имеют скорость реакции, способность быстро оценивать ситуацию и своевременно принимать решения.

Темп в общении у спортсменов также был несколько выше. Показатели составляли от 6,2 до 6,5 балла, тогда как у учащихся, не занимающихся спортом, — 5,4 балла. Однако данные различия следует рассматривать с учётом индивидуальных речевых, возрастных и коммуникативных особенностей учащихся.

Эмоциональность в деятельности и общении

Эмоциональность характеризует чувствительность личности к различным воздействиям и эмоциональным ситуациям.

В исследовании показатели эмоциональности в деятельности у учащихся, не занимающихся спортом, составили 7,8 балла. У спортсменов они были ниже: от 5,4 до 5,7 балла.

Аналогичная тенденция наблюдалась по эмоциональности в общении. У спортсменов показатели составляли от 5,0 до 5,5 балла, тогда как у учащихся, не занимающихся спортом, — 8,3 балла.

Полученные результаты могут свидетельствовать о большей выраженности навыков эмоционального контроля у учащихся-спортсменов. Регулярные тренировки и участие в соревнованиях требуют способности сохранять самообладание, контролировать эмоциональные реакции и продолжать деятельность несмотря на неудачи.

При этом высокий или низкий уровень эмоциональности не следует однозначно оценивать как положительный или отрицательный. Эмоциональная чувствительность является индивидуальной особенностью личности и должна рассматриваться в комплексе с другими свойствами темперамента.

Заключение

Таким образом, проведённое исследование показывает наличие различий в свойствах темперамента учащихся, занимающихся восточными единоборствами и боксом, и учащихся, не занимающихся спортом.

У спортсменов выявлены более высокие показатели энергичности, пластичности и темпа деятельности, а также более низкие показатели эмоциональности в деятельности и общении. Особенно выраженные показатели активности и пластичности наблюдались у учащихся, занимающихся каратэ и таэквондо.

Систематические занятия единоборствами и боксом могут создавать благоприятные условия для развития активности, саморегуляции, коммуникативных навыков, способности быстро принимать решения и контролировать эмоциональные реакции.

Вместе с тем выявленные различия нельзя связывать исключительно с занятиями спортом. На формирование темперамента и личности учащихся оказывают влияние возраст, индивидуально-психологические особенности, семейная и социальная среда, особенности воспитания и специфика тренировочного процесса.

Литература:

1. Абдурасулов Р.А. Влияние занятий восточными единоборствами и боксом на формирование личности учащихся: дис. ... канд. психол. наук. – Ташкент, 1997. – 146 с.
2. Мерлин В.С. Экспериментальное исследование личности и темперамента. – Пермь, 1971.
3. Немов Р.С. Психология: в 3 кн. – М.: ВЛАДОС, 2003.
4. Наракидзе В.Г. Экспериментальные данные исследования некоторых особенностей личности спортсмена // Психология и современный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1973.

5. Гребень Н.Ф. Психологические тесты для профессионалов. – Минск: Современник, 2007. – 496 с.

6. Дмитриев А.В., Худадов Н.А. О типологических различиях у боксёров высокой квалификации // Бокс: ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – С. 28–29.

7. U.D. Kadyrov, GU Kadyrov. DRUG ADDICTION AS A SOCIAL-PSYCHOLOGICAL PROBLEM. SCIENCE AND INNOVATION, INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL 3 (ISSUE 3), 80-83.

8. U.D. Qodirov, I.I. Khojiboev, A.E. Turakhanov, A.S.Nurmamatov. Psychological Factors In The Development Of Professional Competences Of Trainees Increasing Qualification In The System Of Public Education. European Journal of Molecular & Clinical Medicine 7 (3), 3836-3843.