

УДК 159.923.4

## РОЛЬ ТЕМПЕРАМЕНТА В СПОРТЕ

Шогенов Р.Х.,<sup>1</sup> студент 2 курса

Ветвицкая С.М.,<sup>1</sup> д.пс.н., руководитель по научной работе филиала

<sup>1</sup>Филиал ФГБОУ ВО «Ростовский государственный университет путей сообщения» в г. Минеральные Воды, (357203, Ставропольский край, г. Минеральные Воды, ул.Ленина, д.12<sup>б</sup>)

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема индивидуально-типологических особенностей спортсменов. Знание особенностей темперамента является обязательной составляющей индивидуального подхода, как к спортсмену, так и к выбору вида спорта. Без оценки типа высшей нервной деятельности невозможно достичь взаимопонимания между спортсменом и тренером и правильно определить методы работы. Психическими способностями к соревновательной деятельности является совокупность психических качеств людей, которые удовлетворяют требованиям спортивной деятельности, способствуя достижению успехов в спорте. В статье акцентируется внимание на том, что в каждом типе высшей нервной деятельности есть некоторые качества, которые существенным образом действуют на спортивную деятельность. Занимаясь спортом, нужно учитывать, в какой мере и каким образом темперамент благоприятствует и насколько он препятствует достижению успеха на разных стадиях спортивной деятельности.

В статье рассмотрены особенности проявления в спортивной деятельности спортсменов четырех типов темперамента: сангвинического, холерического, флегматического и меланхолического.

**Ключевые слова:** спортсмен, спортивная деятельность, темперамент, тип высшей нервной деятельности, сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик, тренер.

## The role of temperament in sport

Shogenov R. H.,<sup>1</sup> 2nd year student

Vetvitskaya S.M.,<sup>1</sup> d.ps.n. Professor

<sup>1</sup>Rostov state University of railway transport, Mineralye Vody , Russia

**Summary.** In article the problem of individual and typological features of athletes is considered. Knowledge of features of temperament is an obligatory component of individual approach, both to the athlete, and to the choice of sport. Without assessment like higher nervous activity it is impossible to reach mutual understanding between the athlete and the trainer and it is correct to define work methods. Mental abilities to competitive activity is the set of mental qualities of people which meet requirements of sports activity, promoting achievement of achievements in sport. In article the attention is focused that in each type of higher nervous

activity there are some qualities which essentially affect sports activity. Playing sports, it is necessary to consider in what measure and how the temperament favors and as far as it interferes with achievement of success at different stages of sports activity.

In article features of implication in sports activity of athletes of four types of temperament are surveyed: sanguine, choleric, flegmatic and melancholic.

**Keywords:** athlete, sports activity, temperament, type of higher nervous activity, sanguine person, choleric person, phlegmatic person, melancholiac, trainer.

Психическими способностями к соревновательной деятельности является совокупность психических качеств людей, которые удовлетворяют требованиям спортивной деятельности, способствуя достижению успехов в спорте. В каждом типе высшей нервной деятельности есть некоторые качества, которые существенным образом действуют на спортивную деятельность. Занимаясь спортом, нужно учитывать, в какой мере и каким образом темперамент благоприятствует и насколько он препятствует достижению успеха на разных стадиях спортивной деятельности.

Молодой спортсмен, в процессе учебно-тренировочных занятий может выработать свой собственный стиль преодоления препятствий и при данном процессе важную роль играют особенности его темперамента. Но данный процесс протекает не стихийно, а под воздействием тренера или воспитателя.

При выборе вида спорта человек должен учитывать множество качеств, одним из самых главных является темперамент. Выражается ли темперамент человека в его отношении к спорту? Безусловно. Спорт – это тот фон, на котором темперамент человека способен особенно ярко проявляться.

Спортсмен сангвиник — это субъект, как правило, с достаточно сильным устойчивым, подвижным типом высшей нервной деятельности (ВНД). Сангвиник отличается от других, прежде всего, излишней реактивностью, которая проявляется в той живости, с какой откликается на всё его эмоциональная натура. Темп реакции довольно высокий, из-за этого сангвиник предпочитает быстрые движения.

Сангвиник предпочитает такие виды спорта, где нужно проявить достаточно большую подвижность, активность, смелость. При изучении нового двигательного действия быстро схватывает его основу, может с легкостью выполнить его с первого раза, но в большинстве случаев это у него получается не правильно. Не любит кропотливой и длительной работы по усвоению сложных деталей техники или развитию физических качеств. Он любит работать над собой и улучшать свои навыки, он уверен в себе и работоспособен. В результате тяжёлых

тренировок его спортивные результаты стабильны и в соревнованиях, как правило, бывают выше, чем на тренировках.

У спортсмена сангвинического типа темперамента наблюдается одно из самых важных качеств в спорте - реакция, он быстро думает и способен на проявление очень быстрой реакции. Из сангвиников получаются отличные спортсмены, очень часто этот темперамент можно наблюдать у знаменитых чемпионов. Спортсмен сангвиник хорошо играет в команде и быстро находит общий язык с остальными игроками. Ребенка-сангвиника лучше всего отдать в футбольную или волейбольную секцию: его энергия найдет необходимый выплеск. Перед стартом такие спортсмены чаще всего находятся в состоянии "боевой готовности".

Спортсмен холерик - обладает сильным, неустойчивым (с преобладанием возбуждения) типом высшей нервной деятельности. Для него, как и для сангвиника, характерны высокая реактивность, активность, быстрый темп реакций. Но реактивность у холерика преобладает над активностью, из-за этого он в трудной ситуации легко становится вспыльчивым, резким, быстро выходит из себя.

Холерик, как и сангвиник, предпочитает эмоциональные виды спорта (баскетбол, футбол, борьба, самбо и др.), интенсивные темповые движения. Он с радостью и с увлечением начинает заниматься любимым видом спорта, но это ненадолго. Спортсмен с холерическим типом темперамента не любит длительную тренировочную работу на силу и выносливость, но с увлечением выполняет тренировки на технику. Его спортивно-технические результаты довольно нестабильны, так как он склонен к излишнему волнению перед стартом и, как правило "перегарает", что часто не позволяет ему реализовать полностью свои возможности и показать свои навыки на соревнованиях.

Спортсмен с флегматическим типом темперамента – это спортсмен, который обладает уравновешенным и сильным типом высшей нервной деятельности. В сравнении с сангвиниками и холериками он малореактивен, вследствие чего его трудно вывести из себя, более того, в силу малой эмоциональной возбудимости ему удастся сохранять спокойствие даже перед началом каких-либо соревнований, что является немаловажным.

Необходимо отметить, что хотя спортсмен-флегматик малореактивен, у него высокая активность, что в сочетании дает высокий показатель терпеливости, выдержки и самообладания.

Флегматику свойственны ригидность и интроверсия, что сказывается на его малой общительности, проявлении медлительности и запаздывающих реакциях, в медленности выработке каких-либо навыков. Но зато выработанные навыки являются прочными.

Флегматику трудно переключаться с одного вида деятельности на другой. Спортсмен с таким типом темперамента больше всего предпочитает уделять внимание спокойным, однообразным, небыстрым упражнениям. Так же флегматик склонен к длительной и тщательной отработке техники, кропотливой работе по оттачиванию физических качеств. Внешне спортсмен-флегматик всегда спокоен и даже невозмутим, но порой это спокойствие весьма обманчиво. Как правило, такой спортсмен очень упорен и настойчив, соревновательные результаты стабильны, перед стартом состояние "боевой готовности".

Следует отметить, что спортсмены-флегматики довольно выносливы, поэтому им подходят виды спорта, связанные именно с этим качеством: бег на длинные дистанции, поднятие штанги, велосипедный марафон. Флегматика можно увидеть среди борцов и дзюдоистов, где преобладает философия над спортом.

Флегматики хорошие тренеры, им не составляет особого труда объяснить, показать одно и то же упражнение много раз. В то же время, спортсмен с таким типом темперамента может проявлять упрямство и надорваться там, где надо остановиться. Важно отметить, что потом флегматику может все надоест, и он может внезапно бросить спорт.

Меланхолик – самый вялый и медлительный из всех темпераментов. Он довольно редко занимается спортом, особенно таким, где требуется большая активность. Предпочитает посмотреть спорт по телевизору, но и то для того, чтобы в сравнении почувствовать собственное ощущение комфорта и покоя. С интересом меланхолики смотрят особо зрелищные и масштабные виды спорта – крупные Олимпиады, чемпионаты по спортивным танцам, фигурное катание. В меланхолике есть уравновешенность и трезвый расчет, поэтому он способен заниматься такими видами спорта, как: спортивная стрельба, шахматы и т.д.

Меланхолики хорошо ладят с животными, поэтому успешно занимаются верховой ездой, конным спортом.

Из отрицательных качеств меланхолика в спорте – он начинает заниматься то одним видом спорта, то другим, и быстро теряет интерес. В спорте, как и в других видах деятельности, меланхолик отличается ответственностью, высокоразвитой мышечно-двигательной чувствительностью, тонким тактическим чутьём. Он довольно неработоспособен и малоустойчив к внешним раздражителям. Немалая тревожность часто вызывает неуверенность в своих силах и низкую самооценку. Меланхолик не любит спорт, связанный с командной борьбой или единоборствами (гимнастика спортивная, художественная, плавание, фигурное катание на коньках).

Выводы. Подводя итог, необходимо отметить, что в каждом рассмотренном темпераменте есть как положительные, так и отрицательные качества, но при наличии любого типа темперамента выходят отличные спортсмены. Знание особенностей темперамента является обязательной составляющей индивидуального подхода и выбора вида спорта. Без оценки типа высшей нервной деятельности невозможно достичь взаимопонимания между спортсменом и тренером и правильно определить методы работы.

#### Список литературы

1. Белоус В.В. Темперамент и деятельность. Учебное пособие. Пятигорск, 1990.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: введение в общую теорию. М.: РГУФК, 2003.
3. Материалы к заседанию Госсовета РФ по вопросу "О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян". - М.: Госсовет РФ, 2002.