

СЕКЦІЯ 5 ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

ОБЛІК ОСОБЛИВОСТЕЙ ТИПІВ ТЕМПЕРАМЕНТУ І ВЛАСТИВОСТЕЙ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ У СПОРТСМЕНІВ (НА ПРИКЛАДІ ФУТБОЛУ І ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ)

TAKING INTO ACCOUNT THE FEATURES OF TEMPERAMENT TYPES AND PROPERTIES OF THE NERVOUS SYSTEM IN ATHLETES (FOR EXAMPLE, FOOTBALL AND ATHLETICS)

Властивості нервової системи і темперамент є найважливішими характеристиками особистості. Різні властивості темпераменту для досягнення високих спортивних результатів є провідними для різних видів спорту, а співвідношення цих властивостей визначає реакцію спортсмена на екстремальну ситуацію. Наприклад, в командних видах спорту спортивна діяльність відрізняється і є специфічною порівняно з індивідуальними. Для точного і вірного прийняття рішення або здійснення необхідної змагальної дії спортсмену необхідно вміти оцінювати змагальну ситуацію, і тут дуже важливі особливості перебігу процесів сприйняття, відчуття і мислення. Мета нашого дослідження – вивчення прояву типологічних особливостей нервової системи у спортсменів-футболістів та легкоатлетів в умовах змагальної діяльності. У дослідженні взяли участь 46 спортсменів-студентів Національного технічного університету «Дніпровська політехніка», що займаються командними (футбол) й індивідуальними (легка атлетика) видами спорту. Для діагностики типологічних особливостей темпераменту застосовувалася методика А. Белова. Оцінка властивостей нервової системи здійснювалася за допомогою теплінг-тесту. Для дослідження здатності до високоефективної змагальної діяльності в екстремальних умовах були визначені показники психічної надійності спортсменів за допомогою опитувальника В.Е. Мільмана. Математико-статистична обробка даних здійснювалася за допомогою програми «Statistica 6.0».

Проведені дослідження за методикою А. Белова показали, що темперамент у футболістів на 35,56% мав риси холеричного типу, на 32,1% – сангвінічного, на 21,0% – флегматичного і на 10,4% – меланхолійного. У студентів-легкоатлетів співвідношення типів темпераменту було таким: 30,2% становив холеричний тип, 37,6% – сангвінічний, 21,8% – флегматичний і 10,6% – меланхолійний.

Високі показники емоційної збудливості були встановлені у холериків обох груп ($14,55 \pm 0,5$ і $13,44 \pm 1,0$ бала), у сангвіників ($7,92 \pm 0,8$ і $7,72 \pm 0,6$ бала) і флегматиків ($9,24 \pm 0,7$ і $9,19 \pm 0,9$ бала). Для флегматиків як футболістів, так і легкоатлетів характерні низькі показники темпу реакції ($9,12 \pm 1,09$ і $8,76 \pm 1,01$ бала), для холериків – високі показники ($15,55 \pm 0,8$ і $17,64 \pm 0,9$ бала).

Ключові слова: темперамент, нервова система, спортсмени, футбол, легка атлетика.

Nervous system properties and temperament are the most important personality characteristics. Different properties of temperament, to achieve high sports results, are leading for different sports, and the ratio of these properties determines the reaction of the athlete to an extreme situation. For example, in team sports, sports activities are different and specific compared to individual ones. For accurate and correct decision-making or implementation of the necessary competitive action, the athlete must be able to assess the competitive situation, and here are very important features of the processes of perception, feeling and thinking. The purpose of our research is to study the peculiarities of the manifestation of typological features of the nervous system in football athletes and athletes in terms of competitive activities. The study involved 46 athletes – students of the National Technical University "Dnieper Polytechnic", engaged in team (football) and individual (athletics) sports. A. Belov's methods were used to diagnose the typological features of temperament. The evaluation of the properties of the nervous system was carried out using a tapping test. To study the ability to highly effective competitive activities in extreme conditions, the indicators of mental reliability of athletes were determined using a questionnaire V.E. Milman. Mathematical and statistical data processing was performed using the program "Statistica 6.0". Studies conducted according to the method of A. Belov showed that the temperament of football players 35.56% had features of the choleric type, 32.1% – sanguine, 21.0% – phlegmatic and 10.4% – melancholic. Among student-athletes, the ratio of temperament types was as follows: 30.2% – choleric, 37.6% – sanguine, 21.8% – phlegmatic and 10.6% – melancholic temperament. High rates of emotional excitability were found in choleric of both groups ($14,55 \pm 0,5$ and $13,44 \pm 1,0$ points), sanguine ($7,92 \pm 0,8$ and $7,72 \pm 0,6$ points) and phlegmatics ($9,24 \pm 0,7$ and $9,19 \pm 0,9$ points) is characterized by emotional balance. Phlegmatics and football players and athletes are characterized by low rates of reaction: $9,12 \pm 1,09$ and $8,76 \pm 1,01$ points, for choleric – high rates: $15,55 \pm 0,8$ and $17,64 \pm 0,9$ ball.

Key words: temperament, Nervous System, athletes, football, Athletics.

УДК 796.012.2

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.26.7>

Батечко Д.П.

старший викладач
кафедри фізичного виховання та спорту
Національний технічний університет
«Дніпровська політехніка»

У зв'язку із загостренням конкурентної боротьби на сучасному етапі розвитку спорту, а також ускладненням вимог до рівня виступу на змаганнях психофізіологічна адаптація спортсменів дуже важлива, тому особистісні якості спортсменів дуже значимі під час їх адаптації до змагальної діяльності [3, с. 243; 7, с. 71].

Відомо, що властивості нервової системи і темперамент є найважливішими характеристиками особистості [1, с. 115]. Різні властивості темпераменту для досягнення високих спортивних результатів є провідними для різних видів спорту, а співвідношення цих властивостей визначає реакцію спортсмена на екстремальну ситуацію [2, с. 243].

Дослідження низки авторів про вплив типу нервової діяльності на способи виконання рухових дій спортсменами в обраному виді спорту показали, що основна роль належить властивостям нервових процесів, зокрема силі і рухливості [2, с. 243; 4, с. 107].

Багатьма авторами підкреслюється, що властивості нервової системи першочергово впливають на способи виконання тієї чи іншої діяльності, а також на появу індивідуального стилю діяльності без погіршення її ефективності [5, с. 16; 6, с. 35; 8, с. 65].

Також окремими фахівцями представлені докази позитивного впливу індивідуальних відмінностей властивостей темпераменту на різні сторони спортивної діяльності. Наприклад, О.А. Чернікова, Ю.Ю. Палайма, В.В. Васильєва в своїх роботах говорять про взаємозв'язок індивідуально-типологічних особливостей властивостей нервової системи і виникнення певних передстартових станів, а також про специфічні емоції спортсменів [5, с. 17; 9].

На сучасному етапі спортсмен в складних змагальних умовах повинен вміти швидко орієнтуватися в навколишньому середовищі, а також швидко до нього пристосовуватися. Наприклад, в командних видах спорту спортивна діяльність відрізняється і є специфічною порівняно з індивідуальними. Для точного і вірного прийняття рішення або здійснення необхідної змагальної дії спортсмену необхідно вміти проводити оцінку змагальної ситуації, і тут дуже важливі особливості перебігу процесів сприйняття, відчуття і мислення [8, с. 66].

З огляду на це актуальним і важливим для здійснення успішної змагальної діяльності є проведення досліджень найбільш значущих індивідуальних властивостей особистості спортсмена.

Мета наших досліджень – вивчення особливостей прояву типологічних особливостей нервової системи у спортсменів-футболістів та легкоатлетів в умовах змагальної діяльності.

У дослідженні взяли участь 46 спортсменів – студентів Національного технічного

університету «Дніпровська політехніка», що займаються командними (футбол) й індивідуальними (легка атлетика) видами спорту.

Для діагностики типологічних особливостей темпераменту застосовувалася методика А. Белова. Оцінка властивостей нервової системи здійснювалася за допомогою теппінг-тесту [2, с. 116].

Для дослідження здатності до високоефективної змагальної діяльності в екстремальних умовах були визначені показники психічної надійності спортсменів за допомогою опитувальника В.Е. Мільмана [7, с. 71]. Математико-статистична обробка даних здійснювалася за допомогою програми "Statistica 6.0".

Проведені дослідження за методикою А. Белова показали, що темперамент у футболістів на 35,56% мав риси холеричного типу, на 32,1% – сангвінічного, на 21,0% – флегматичного і на 10,4% – меланхолійного. У студентів-легкоатлетів співвідношення типів темпераменту було таким: 30,2% становив холеричний тип, 37,6% – сангвінічний, 21,8% – флегматичний і 10,6% – меланхолійний (табл. 1).

Таблиця 1

Переважає тип темпераменту у спортсменів-футболістів і легкоатлетів

Тип темпераменту	Футболісти (M±m)	Легкоатлети (M±m)
Холерик	35,56±1,56	30,23±1,23*
Сангвінік	31,12±0,78	38,45±0,88*
Флегматик	23,45±1,22	22,07±1,67
Меланхолік	9,87±0,98	9,25±9,89

Примітка: * достовірність відмінностей при $p \leq 0,05$

На підставі отриманих показників у 60% студентів-футболістів виявлено холеричний тип темпераменту, у 22% осіб – сангвінічний тип і у 18% обстежуваних – флегматичний тип.

У групі легкоатлетів домінували студенти сангвінічного типу темпераменту – 58%, для 28% осіб був характерний холеричний темперамент і для 14% спортсменів – флегматичний темперамент.

При теппінг-тестуванні були встановлені високі показники сили нервових процесів у студентів-футболістів і легкоатлетів, які віднесені до холеричного типу темпераменту ($3,58 \pm 0,18$ і $3,36 \pm 0,29$ бала відповідно), і сангвініків-легкоатлетів ($3,11 \pm 0,16$ бала).

У холериків та сангвініків – представників як футболу, так і легкої атлетики – середні показники рівня рухливості нервових процесів вказують, на нашу думку, на легке переключення нервових процесів і швидкий перехід від одних видів діяльності до інших. Ці дані відображені в табл. 2.

У групі футболістів для більшості спортсменів характерна невірноваженість нервових

процесів. У 60% випробовуваних виявлено переважання збудження, а у 22% обстежуваних – гальмування, лише у 18% спортсменів-футболістів зафіксована врівноваженість нервових процесів.

У представників легкої атлетики результати такі: у 65% обстежуваних виявлено врівноважені нервові процеси, у 35% – неврівноважені. Акцент робимо на той факт, що у 25% випробовуваних домінували процеси збудження, а у 22% спортсменів – процеси гальмування.

На групи «екстраверти», «інтроверти» і «амбіверти» були розподілені спортсмени за показником екстраверсії-інтроверсії. Виявлено, що серед холериків як футболістів, так і легкоатлетів домінують обстежувані екстравертованого типу особистості.

Розглядаючи групу флегматиків як футболістів, так і легкоатлетів, ми виявили, що у більшості спортсменів обох груп спостерігається середній рівень ригідності.

Розглядаючи групу флегматиків (футболістів і легкоатлетів), ми виявили, що у більшості спортсменів обох груп проявляється середній рівень ригідності – нездатності коригувати програму діяльності відповідно до вимог ситуації. Ці дані відображені в табл. 3. Однак у футболістів-холериків і представників легкої атлетики також показники ригідності мали нижчі значення порівняно з флегматиками.

Аналізуючи сангвініків обох груп, ми виявили, що для них характерна легкість і гнучкість пристосування до мінливих умов діяльності (6,92 ± 1,8 і 5,62 ± 0,8 бала).

Високі показники емоційної збудливості були встановлені у холериків обох груп (14,55 ± 0,5 і 13,44 ± 1,0 бала). А ось сангвінікам (7,92 ± 0,8 і 7,72 ± 0,6 бала) і флегматикам (9,24 ± 0,7 і 9,19 ± 0,9 бала) властива емоційна врівноваженість.

Для флегматиків як футболістів, так і легкоатлетів характерні низькі показники темпу реакції (9,12 ± 1,09 і 8,76 ± 1,01 бала), для холериків – високі показники (15,55 ± 0,8 і 17,64 ± 0,9 бала).

Для сангвініків характерні середні показники (13,88 ± 1,4 і 14,2 ± 0,9 бала). Показник активності-пасивності в обох групах спортсменів виявився середнім (17,82 ± 0,7 і 18,12 ± 0,6 бала).

Аналізуючи бальні оцінки різних типів мислення, відчуття і сприйняття, можна побачити різницю між показниками футболістів і легкоатлетів. Для спортсменів обох груп предметно-дієвий тип мислення займає провідні позиції (5,86 ± 0,16 і 5,62 ± 0,21 бала). Наступне місце серед типів мислення в обох групах випробовуваних займає наочно-образний тип (4,74±0,17бала),потімідетворче(4,38±0,15бала), словесно-логічне (4,44 ± 0,11 бала) і абстрактно-символічне мислення (4,19 ± 0,1 бала).

У спортсменів-легкоатлетів друге місце розподіляється між словесно-логічним (4,54 ± 0,12 бала) і наочно-образним мисленням (4,61 ± 0,15 бала). Далі – між творчим (3,85 ± 0,14 бала) і абстрактно-символічним мисленням (3,89 ± 0,07 бала).

За результатами тестування виявлено в обох досліджуваних групах три таких типи відчуттів: кінестетичне, візуальне, аудіальне. У футболістів домінують візуальний (7,22 ± 0,49 бала) і кінестетичний (5,98 ± 0,44 бала) типи відчуттів. У представників легкої атлетики виявлено аудіальні відчуття (8,86 ± 0,38 бала).

За результатами оцінки змагальної емоційної стійкості за В.Е. Мільманом у представників футболу та легкої атлетики найбільш високі показники були зафіксовані у сангвініків.

Показники стабільності-завадостійкості та саморегуляції виявилися вищими в осіб сангвінічного і флегматичного темпераменту в обох групах порівняно з аналогічними параметрами спортсменів-холериків.

Показники змагальної мотивації та психічної надійності як у футболістів, так і у легкоатлетів серед представників різних типів темпераменту не мали достовірних відмінностей (p≥0,05).

Отже, у змагальній діяльності особистісно-типологічні особливості нервової системи спортсменів-футболістів і представників легкої атлетики визначають характер їх поведінки.

Спортсмени – представники футболу (командний вид спорту) та легкоатлети (індивідуальний вид спорту) – істотно відрізняються за переважаючим типом темпераменту, мисленням, відчуттям і сприйняттям, що відбивається на особливостях оцінки ними змагальної ситуації та характері прийняття рішення.

Таблиця 2

Типологічні особливості вищої нервової діяльності студентів-спортсменів з психомоторними показниками в балах

Властивості нервових процесів	Тип темпераменту					
	Холерик		Сангвінік		Флегматик	
	Футбол	Легка атлетика	Футбол	Легка атлетика	Футбол	Легка атлетика
Сила	3,69±0,26	3,44±0,7	2,37±0,4	3,12±0,18	2,40±0,12	2,52±0,16
Рухливість	181,3±1,6	183,3±1,8	175,5±1,0	176,3±1,09	153,2±3,3	157,6±3,0
Врівноваженість	2,43±0,03	2,29±0,08	1,97±0,03	1,94±0,03	1,48±0,03	1,45±0,03

Облік в тренувальному та змагальному процесі індивідуально-типологічних особливостей нервової системи спортсменів, а також особливостей перебігу пізнавальних психічних процесів може дозволити тренеру здійснювати індивідуальний підхід до кожного спортсмена, вносити необхідні корективи в навчально-тренувальний процес. Це сприятиме досягненню спортсменами високих результатів.

У перспективі планується дослідження індивідуально-типологічних особливостей нервової системи в складнокоординаційних видах спорту.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Батарашев А.В. Психология индивидуальных различий: от темперамента – к характеру и типологии личности. М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2000. С. 115.
2. Вяткин Б.А. Темперамент и способности к спортивной деятельности. *Спортивная психология в трудах отечественных специалистов*. СПб : Питер. 2002. С. 116–117.
3. Катунин А.П. Стрессоустойчивость как психологический феномен. *Молодой ученый*. № 9. 2012. С. 243–246.
4. Кузьмин М.А. Влияние личностных свойств на адаптацию спортсменов к соревновательной деятельности в циклических и игровых видах спорта. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2012. СПб : Изд-во СПГГУ. № 3 С. 107–111.
5. Мосина Н.В. Характеристика и учет индивидуально-типологических особенностей, свойств нервной системы спортсменов в учебно-тренировочном процессе. *Международный журнал экспериментального образования*. № 6. 2018. С. 16–21. URL: <http://www.expeducation.ru/ru/article/view?id=11814> (дата обращения: 12.04.2021).
6. Павленкович С.С. Роль индивидуально-психологических особенностей студентов-спортсменов в адаптации к соревновательной деятельности. *Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России*: сб. ст. по матер. IV Междунар., межвуз., учеб.-метод. и науч.-практ. конф. Саратов : Центр социальных агроинноваций СГАУ. 2016. С. 35.
7. Саралаев М.К., Байбасунова Г.Ж. Роль темперамента в спортивной деятельности. *Вестник физической культуры и спорта*. 2017. Бишкек. № 4 (10). С. 71.
8. Ткачева М.С. Особенности функционирования познавательных психических процессов в различных видах спорта. *Известия Саратовского университета. Новая серия «Акмеология образования. Психология развития»*. Саратов : Изд-во «Саратовский национальный исследовательский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского». № 4, 2012. С. 65–69.
9. Шогенов Р.Х., Ветвицкая С.М. Роль темперамента в спорте. *Международный студенческий научный вестник*. 2017. № 6. URL: <http://www.eduherald.ru/ru/article/viewid=17866> (дата обращения: 12.04.2021).