## ДИПЛОМНАЯ РАБОТА

ИЗУЧЕНИЕ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРСТМЕНОВ РАЗНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Содержание

|  |
| --- |
| Введение |
| Глава I. Обзор литературы |
| 1.1. Понятие о темпераменте… |
| 1.2. Характеристика основных типов высшей нервной деятельности |
| 1.3. Основные свойства проявления темперамента человека и их взаимосвязь |
| 1.4. Взаимодействие типологической предрасположенности человека и его спортивной деятельности |
| Глава II. Организация и методы исследования |
| 2.1. Организация исследования |
| 2.2. Методы исследования |
| 2.2.1.Изучение и теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме исследования |
| 2.2.2. Метод социологического опроса (беседа) |
| 2.2.3. Тестирование |
| Глава III. Результаты собственного исследования |
| 3.1. Экстраинтровертивные различия у людей, занимающихся определенными видами спорта |
| 3.2. Особенности психо-невротизма спортсменов различной специализации |
| 3.3 Типологические особенности нервной системы у лиц, занимающихся различными видами спорта |
| Выводы. |
| Приложения |
| Библиография.. |

#### **Введение**

### Актуальность проблемы.

### Современная спортивная тренировка, направленная на достижение высоких результатов, требует от спортсмена большого, а иногда предельного напряжения всех физиологических резервов организма, в том числе и психических возможностей. В этих условиях возрастает зависимость эффективности деятельности человека от индивидуальных свойств нервной системы человека. Предельный уровень физических нагрузок, сочетающийся с высоким эмоциональным напряжением, часто приводит к перенапряжению физиологических систем, их сдвигов и снижению функционального состояния организма в целом. На фоне выраженных физиологических проявлений перетренированности, зачастую скрытыми, но очень важными являются психологические изменения, поскольку участие спортсменов в соревнованиях различного уровня требует, прежде всего, внутренней устойчивости человека [22].

Нагрузки, которые могут явиться причиной определенных патологий и физиологических изменений в организме спортсмена, вынуждают его снизить объем тренировок или вообще уйти из спорта. Если эти изменения будут зафиксированы в стадии их возникновения, то ряд профилактических мер будут способствовать их возникновению. Для этого тренер и сам спортсмен должны помнить, что успех в спорте зависит от целого ряда условий, в том числе и от особенностей процесса обучения, воспитания, подготовки к соревнованиям. Эти процессы необходимо строить и осуществлять не только на основании общих психолого-педагогических закономерностей, но и с учетом конкретных психологически обоснованных методов и приемов педагогического воздействия, способов организации деятельности занимающихся, приспосабливаемых к индивидуальным свойствам нервной системы и темпераменту тренирующегося [28].

Тип высшей нервной деятельности характеризуется, прежде всего, врожденными и индивидуальными психическими свойствами, то есть данный феномен является генетически заложенным свойством организма [7]. Но, наряду с этим, особенности и свойства того или иного данного от природы темперамента, могут претерпевать различные изменения в ходе индивидуальной жизнедеятельности человека, на которые оказывает влияние окружающая действительность, в данном случае занятия спортом [24]. Несмотря на то, что предпринимались неоднократные и постоянные попытки исследовать проблему темперамента, до сих пор она относится к разряду спорных и до конца не разрешенных в современной науке. Сегодня существует много подходов к исследованию темперамента. Однако, большинство исследователей признает, что темперамент – это биологический фундамент, на котором формируется личность как социальное существо, а свойства личности, обусловленные темпераментом, являются наиболее устойчивыми и долговременными [25].

Исходя из вышеизложенного, гипотезой научной работы явилось предположение о том, что типологические особенности человека, являясь, прежде всего, генетическими, могут претерпевать изменения в зависимости от постоянного вида деятельности. Учет темперамента при занятиях спортом позволит эффективнее строить тренировочный процесс, помогая тренеру расширить составляющие индивидуального подхода и определить методы работы с каждым спортсменом.

Цель работы - изучение свойств темперамента высококвалифицированных спортсменов, занимающихся различными видами спорта.

Для достижения цели сформулированы следующие задачи:

1. Основываясь на литературные источники изучить типологические особенности человека, раскрыть закономерности воздействующих факторов при проявлении темперамента.
2. Определить экстра- и интровертивные особенности спортсменов разной специализации.
3. Установить психо-невротические различия спортсменов по видам специализации.
4. Выявить особенности типов высшей нервной деятельности высококвалифицированных спортсменов в зависимости от специализации.

Методы исследования:

1. Изучение и теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Метод социологического исследования (беседа).
3. Определение типов высшей нервной деятельности высококвалифицированных спортсменов.
4. Определение уровня экстра-, интроверсии и степени психо-невротизма спортсменов.

**Глава I. Обзор литературы**

* 1. **Понятие о темпераменте**

Темперамент является одним из наиболее значимых свойств личности. Интерес к данной проблеме возник более двух с половиной тысяч лет тому назад. Он был вызван очевидностью существования индивидуальных различий, которые обусловлены особенностями биологического и физиологического строения и развития организма, а также особенностями социального развития, неповторимостью социальных связей и контактов. К биологически обусловленным структурам личности относится, прежде всего, темперамент [7] . Темперамент определяет наличие многих психических различий между людьми, в том числе по интенсивности и устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлительности, темпу и энергичности действий, а также по целому ряду других динамических характеристик [9].

Несмотря на то, что предпринимались неоднократные и постоянные попытки исследовать проблему темперамента, до сих пор она относится к разряду спорных и до конца не разрешенных проблем современной психологической науки. Сегодня существует много подходов к исследованию темперамента. Однако при всем существующем разнообразии подходов большинство исследователей признает, что темперамент – это биологический фундамент, на котором формируется личность как социальное существо, а свойства личности, обусловленные темпераментом, являются наиболее устойчивыми и долговременными.

Доказано, что на Земле нет двух людей одинаковых кожными узорами на пальцах рук, что на дереве нет двух совершенно одинаковых листьев. Точно так же в природе не существует абсолютно одинаковых человеческих личностей. Однако человек не рождается уже готовой личностью. Ею он становится постепенно. Но, уже с ранних лет у него наблюдаются свои индивидуальные особенности психики. Изменяясь гораздо медленнее, чем известные нам свойства (взгляды, убеждения, черты характера), они образуют своеобразную почву, на которой в последствие в зависимости от ее особенностей вырастают определенные индивидуальности [18, 25].

Такими присущими и устойчивыми человеку от рождения психическими качествами являются свойства темперамента. Говоря о темпераменте, обычно имеют в виду динамическую сторону личности, выражающуюся в импульсивности и темпах психической деятельности. Именно в этом смысле мы обычно говорим, что у такого-то человека сильный или несильный темперамент, учитывая его импульсивность, стремительность, с которой проявляются у него влечения и т.п. Темперамент – это динамическая характеристика психической деятельности индивида [35].

Следовательно, к темпераменту относятся, прежде всего, врожденные и индивидуально своеобразные (приобретенные) психические свойства.

У одних людей психическая деятельность протекает равномерно, уравновешенно и даже медлительны. Они редко сменяются, движения скупы и целесообразны. У других людей психическая деятельность приобретает скачкообразный характер. Такие люди, наоборот, очень подвижны, беспокойны.

Таким образом, свойства темперамента определяют динамическую сторону психической деятельности человека. Другими словами от темперамента зависит характер протекания психической деятельности.

1.2. Характеристика основных типов высшей нервной деятельности

Еще в пятом веке до нашей эры Гиппократ создал учение о том, что тип темперамента определяется сочетанием в теле человека четырех жидкостей: крови («сангвис»), лимфы («флегмы»), желтой желчи («холе»), черной желчи («меланхоле») [29]. Разумеется, эта теория была слишком наивна. От нее сейчас остались лишь названия типов высшей нервной деятельности (ВНД), а сущность типа определяется совершенно иначе. В настоящее время под типом ВНД принято понимать совокупность психических свойств, закономерно и необходимо взаимно сочетающихся между собой у определенной группы людей и являющихся общими.

Еще с древних времен было принято различать четыре основных типа темперамента: холерический, сангвинический, меланхолический и флегматический. Эти основные типы темперамента, прежде всего, различаются между собой по динамике возникновения и интенсивности эмоциональных состояний [7, 9, 11]. Так, для холерического типа характерны быстро возникающие и сильные чувства, для сангвинического – быстро возникающие, но слабые чувства, для меланхолического – медленно возникающие, но сильные чувства, для флегматического – медленно возникающие и слабые чувства. Кроме того, для холерического и сангвинического типов характерны быстрота движений, общая подвижность и тенденция к сильному внешнему выражению чувств. Для меланхолического и флегматического темпераментов, наоборот, характерны медленность движений и слабое выражение чувств.

Типы темперамента точки зрения бытовой психологии можно охарактеризовать следующим образом.

Холерик – человек быстрый, иногда даже порывистый, с сильными, быстро загорающимися чувствами, ярко выражающимися в речи, мимике, жестах; нередко – вспыльчивый, склонный к бурным эмоциональным реакциям. Такие люди отличаются высокой возбудимостью, действия их порывисты. Ему свойственны резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствие неуравновешенности, увлекшись делом, склонен действовать изо всех сил, истощается больше чем следует [1]. При наличии у холерика общественных интересов темперамент проявляется в инициативности, энергичности, принципиальности. При отсутствии духовной жизни холерический темперамент часто проявляется в раздражительности, аффективности, несдержанности, вспыльчивости, неспособности к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах. Представители данного типа подвержены быстрому воспитанию, быстро приобретают навыки. Среди лиц с этим типом ВНД выделяют уравновешенных и неуравновешенны [7].

Сангвиник – человек быстрый, подвижный, дающий эмоциональный отклик на все впечатления; чувства его непосредственно выражаются во внешнем поведении, но они не сильные и легко сменяют одно другое. Такие люди быстро приспосабливаются к новым условиям, быстро сходятся с людьми, общительны. Чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания, как правило, неглубоки. Несколько непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка жизни. В связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее равной затраты сил, длительного и методического напряжения, усидчивости, внимания, терпения. При отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности вырабатываются поверхностность и непостоянство [1]. Этот тип отличается большой подвижность нервных процессов, что обуславливает возможность легкого перехода корковых клеток от возбуждения к торможению и обратно при быстром чередовании раздражителей. Легко осуществляется переделка динамического стереотипа.

Меланхолик – человек, отличающийся сравнительно малым разнообразием эмоциональных переживаний, но большой силой и их длительностью он откликается далеко не на все, но когда откликается, то переживает сильно, хотя мало выражает свои чувства. У представителей данного типа реакции часто соответствуют силе раздражителя, присутствует глубина и устойчивость чувств при слабом их выражении. Ему трудно надолго на чем-то сосредоточиться. Сильные воздействия часто вызывают у меланхолика продолжительную тормозную реакцию («опускаются руки»). Ему свойственны сдержанность и приглушенность моторики и речи, застенчивость, робость, нерешительность. В нормальных условиях – человек глубокий, сдержанный, может быть хорошим тружеником, успешно справляется с жизненными задачами. При неблагополучных условиях может превратиться в замкнутого, боязливого, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые вовсе этого не заслуживают [1]. Процессы возбуждения и торможения у данного типа ВНД ослаблены. Эти люди трудно приспосабливаются к условиям среды, под влиянием трудных жизненных условий их психическое состояние надламывается процесс воспитания такого человека очень труден [7].

Флегматик – человек медлительный, уравновешенный и спокойный, которого нелегко эмоционально задеть и невозможно вывести из себя. Чувства его внешне почти никак не проявляются. У данного типа отмечаются сравнительно низкий уровень активности поведения, новые формы которого вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений. Настойчивый и упорный «труженик жизни», он редко выходит из себя, не склонен к аффектам, рассчитав свои силы, доводит дело до конца, ровен в отношениях, в меру общителен, не любит попусту болтать. Экономит силы, попусту их не тратит. В зависимости от условий в одних случаях флегматик может характеризоваться «положительными» чертами, основательностью и т.д., в других – вялостью, безучастностью к окружающему, ленью и безволием, бедностью и слабостью эмоций, склонностью к выполнению одних лишь привычных действий. Этому типу характерна малая подвижность корковых процессов. При чередовании положительных и тормозных раздражителей медленно осуществляется смена одного нервного процесса другим [1, 7, 9].

Однако было бы ошибочно думать, что всех людей можно распределить по четырем основным темпераментам. Лишь немногие являются чистыми представителями этих типов; у большинства же наблюдается сочетание отдельных черт одного темперамента с некоторыми другого. Один и тот же человек в различных ситуациях и по отношению к разным сферам жизни и деятельности может обнаруживать черты разных темпераментов.

Нельзя ставить вопрос о том, какой темперамент лучше. Каждый из них имеет свои положительные и отрицательные стороны. Страстность, активность, энергия холерика, подвижность, живость и отзывчивость сангвиника, глубина и устойчивость чувств меланхоликов, спокойствие и отсутствие торопливости флегматиков – вот примеры тех ценных свойств личности, обладание которой связано с отдельными темпераментами. В то же время при любом из темпераментов может возникать опасность развития нежелательных черт личности. Например, холерический темперамент может сделать человека несдержанным, резким, склонным к постоянным «взрывам». Сангвинический тип может привести к легкомыслию, склонностью разбрасываться, недостаточной глубине и устойчивости чувств. При меланхолическом темпераменте у человека может выработаться чрезмерная замкнутость, склонность целиком погружаться в собственные переживания, излишняя застенчивость. Флегматический темперамент может сделать человека вялым и безучастным ко всем впечатлениям жизни.

* 1. Психолого-физиологические характеристики типов

высшей нервной деятельности человека

Для типов высшей нервной деятельности характерны отдельные психологические и физиологические характеристики.

В настоящее время для психологических характеристик темперамента принимаются во внимание следующие основные свойства:

1. Сенситивность. Об этом свойстве судят по тому, какова наименьшая сила внешних воздействий, необходимая для возникновения какой-либо психической реакции человека. Сюда относится наименьшая физическая сила раздражения, необходимая для возникновения ощущений; наименьшая степень удовлетворения потребности, вызывающая у человека радость или страдание.

2. Реактивность. Это свойство характеризуется силой, с которой люди эмоционально реагируют на внешнее или внутреннее воздействие. Наиболее яркие проявления реактивности – эмоциональность и впечатлительность.

3. Активность. Эти свойство выражается степенью воздействия человека на внешний мир, его способностью преодолевать препятствия при достижении цели.

4. Соотношение реактивности и активности, т.е. от чего в большей степени зависит деятельность человека.

5. Тип реакции. Он определяется по скорости протекания различных психических реакций и процессов.

6. Пластичность – регидность. Об этом свойстве судят по тому, насколько легко и гибко приспосабливается человек к внешним условиям.

7. Экстраверсия – интроверсия. При определении этого свойства учитывают от чего, преимущественно зависит реакция и деятельность человека – от внешних впечатлений, возникающих в данный момент, или от образов, представлений [9, 11].

Физиологическую основу темперамента составляет нейродинамика мозга, т.е. нейродинамическое соотношение коры и подкорки [7]. Нейродинамика мозга находится во внутреннем взаимодействии с системой гуморальных, эндокринных факторов. Ряд исследователей (Пенде, Белов, отчасти Э. Кречмер и др.) склонны были поставить и темперамент, и даже характер в зависимость, прежде всего, от этих последних. Не подлежит сомнению, что система желез внутренней секреции включается в число условий, влияющих на темперамент [25].

Было бы неправильно, однако, изолировать эндокринную систему от нервной и превращать ее в самостоятельную основу темперамента, поскольку самая гуморальная деятельность желез внутренней секреции подчиняется центральной иннервации. Между эндокринной системой и нервной существует внутреннее взаимодействие, в котором ведущая роль принадлежит нервной системе.

Для темперамента существенное значение при этом, несомненно, имеет возбудимость подкорковых центров, с которыми связаны особенности моторики, статики и вегетатики. Тонус подкорковых центров, их динамика оказывают влияние и на тонус коры, и ее готовность к действию. В силу той роли, которую они играют в нейродинамике мозга, подкорковые центры, несомненно, влияют на темперамент. Но опять-таки совершенно неправильно было бы, эмансипируя подкорку от коры, превратить первую в самодовлеющий фактор, в решающую основу темперамента, как это стремятся сделать в современной зарубежной неврологии течения, которые признают решающее значение для темперамента серого вещества желудочка и локализует «ядро» личности в подкорке, в стволовом аппарате, в субкортикальных ганглиях. Подкорка и кора неразрывно связаны друг с другом. Поэтому нельзя отрывать первую от второй. Решающее значение имеет, в конечном счете, не динамика подкорки сама по себе, а динамическое соотношение подкорки и коры, как это подчеркивает И.П. Павлов в своем учении о типах нервной системы [29].

В основу своей классификации типов нервной системы И.П. Павлов положил три основных критерия, а именно силу, уравновешенность и лабильность коры [29].

Исходя их этих основных признаков, он в результате своих исследований методом условных рефлексов пришел к определению четырех основных типов нервной системы.

1. Сильный, уравновешенный и подвижный – живой тип.
2. Сильный, уравновешенный и инертный – спокойный, медлительный тип.
3. Сильный, неуравновешенный с преобладанием возбуждения над торможением – возбудимый, безудержный тип.
4. Слабый тип.

Деление типов нервной системы на сильный и слабый не ведет к дальнейшему симметричному подразделению слабого типа, так же как и сильного, по остальным двум признакам уравновешенности и подвижности, потому что эти различия, дающие существенную дифференциацию в случае сильного типа, при слабом оказываются практически несущественными и не дают реально значимой дифференциации.

Намеченные им типы нервных систем И.П. Павлов связывает с темпераментами, сопоставляя 4 группы нервных систем, к которым он пришел лабораторным путем, с древней, от Гиппократа идущей классификацией темпераментов. Он склонен отождествить свой возбудимый тип с холерическим, меланхолический с тормозным, две формы центрального типа – спокойную и оживленную – с флегматическим и сангвиническим [21].

Основным доказательством в пользу той дифференциации типов нервной системы, которые он устанавливает. Павлов считает различные реакции при сильных противодействиях раздражительного и тормозного процессов.

Учение Павлова о типах нервной деятельности имеет существенное значение для понимания физиологической основы темперамента правильное его использование предполагает учет того, что тип нервной системы является строго физиологическим понятием, а темперамент – это понятие психофизиологическое и выражается он не только в моторике, в характере реакций, их силе, скорости и т.д., но также и во впечатлительности, в эмоциональной возбудимости и т.п. [21].

Психические свойства темперамента, несомненно, теснейшим образом связаны с телесными свойствами организма – как врожденными особенностями строения нервной системы (нейроконструкции), так и функциональными особенностями (мышечного, сосудистого) тонуса органической жизнедеятельности. Однако динамические свойства деятельности человека несводимы к динамическим особенностям органической жизнедеятельности; при всем значении врожденных особенностей онанизма, в частности его нервной системы, для темперамента они лишь исходный момент его развития, не отрывного от развития личности в целом.

Темперамент – не свойство нервной системы или нейроконституции как таковой; он динамический аспект личности, характеризующий динамику ее психической деятельности. Эта динамическая сторона темперамента взаимосвязана с остальными сторонами жизни личности и опосредована конкретным содержанием ее жизни и деятельности; поэтому динамика деятельности человека и несводима к динамическим особенностям его жизнедеятельности, поскольку та сама обусловлена взаимоотношениями личности с окружающим. Это с очевидностью обнаруживается при анализе любой стороны, любого проявления темперамента.

Так, сколь значительную роль ни играют в впечатлительности человека органические основы чувствительности, свойства периферического рецепторного и центрального аппарата, все же впечатлительность к ним не сводима. Впечатления, которые воспринимаются человеком, вызываются обычно не изолированно действующими чувственными раздражителями, а явлениями, предметами, лицами, которые имеют определенное объективное значение и вызывают со стороны человека то или иное к себе отношение, обусловленное его вкусами, убеждениями, характером, мировоззрением. В силу этого сама чувствительность или впечатлительность оказывается опосредованной к избирательной сфере деятельности.

Впечатлительность опосредуется и преобразуется потребностями, интересами, вкусами, склонностями и т.д. – всем отношением человека к окружающему и зависит от жизненного пути личности.

Точно также смена эмоций и настроений, состояние эмоционального подъема или упадка у человека зависит не только от тонуса жизнедеятельности организма. Изменения в тонусе, несомненно, тоже влияют на эмоциональное состояние, но тонус жизнедеятельности опосредован и обусловлен взаимоотношениями личности с окружающей средой и, значит, всем содержанием ее сознательной жизни. Все сказанное об опосредованности, впечатлительности и эмоциональности сознательной жизнью личности еще в большей мере относится импульсивности, поскольку она включает и впечатлительность, и эмоциональную возбудимость и определяется их соотношением с мощью и сложностью интеллектуальных процессов, их опосредующих и контролирующих.

Несводимы к органической жизнедеятельности и действия человека, поскольку они представляют собой не просто моторные реакции организма, а акты, которые направлены на определенные предметы и преследуют те или иные цели. Они поэтому опосредованы и обусловлены во всех своих психических свойствах, в том числе и динамических, характеризующих темперамент, отношением человека к окружающему, целями, которые он себе ставит, потребностями, вкусами, склонностями, убеждениями, которые обуславливают эти цели. Поэтому никак нельзя свести динамические особенности действий человека к динамическим особенностям органической его жизнедеятельности, взятой в самой себе; сам тонус его органической жизнедеятельности может быть обусловлен ходом его деятельности и оборотом, который она для него получает. Динамические особенности деятельности неизбежно зависят от конкретных взаимоотношений индивида с его окружением; они будут одними в адекватных для него условиях и другими в неадекватных. Поэтому принципиально неправомерны попытки дать учение о темпераментах, исходя лишь из физиологического анализа нервных механизмов вне соотношения у животного с биологическими условиями их существования, у человека – с исторически развивающимися условиями его общественного бытия и практической деятельности [25].

Динамическая характеристика психической деятельности не имеет самодовлеющего, формального характера; она зависит от содержания и конкретных условий деятельности, от отношения индивида к тому, что он делает, и к тем условиям, в которых он находится.

Живость, переходящая в игривую резвость или размеренность, даже медлительность движений, принимающая характер степенности или величавости в мимике, в пантомимике, в осанке, походке, повадке человека обусловлены многообразными причинами, вплоть до нравов той общественной среды, в которой живет человек, и общественного положения, которое он занимает. Стиль эпохи, образ жизни определенных общественных слоев обуславливает в известной мере и темпы, вообще динамические особенности поведения представителей этой эпохи и соответствующих общественных слоев.

Идущие от эпохи, от общественных условий динамические особенности поведения не снимают, конечно, индивидуальных различий в темпераменте различных людей и не упраздняют значения их органических особенностей. Но, отражаясь в психике, в сознании людей, общественные моменты сами включаются во внутренние индивидуальные их особенности и вступают во внутреннюю взаимосвязь со всеми прочими их индивидуальными особенностями, в том числе органическими и функциональными. В реальном образе жизни конкретного человека, в динамических особенностях его индивидуального поведения тонус его жизнедеятельности и регуляция указанных особенностей, которая исходит из общественных условий, образует неразложимое единство иногда противоположных, но весьма взаимосвязанных моментов. Регуляция динамики поведения, исходящая из общественных условий жизни и деятельности человека, может, конечно, иногда затронуть лишь внешнее поведение, не затрагивая еще саму личность, ее темперамент; при этом внутренние особенности темперамента человека могут находиться в противоречии с динамическими особенностями поведения, которого он внешне придерживается. Но, в конечном счете, особенности поведения, которого длительно придерживается человек, не могут не наложить раньше или позже своего отпечатка – хотя и не механического, не зеркального, а иногда даже компенсаторно-антогонистического – на внутренний строй личности, на ее темперамент.

Таким образом, во всех своих проявлениях темперамент опосредован и обусловлен реальными условиями и конкретным содержанием жизни человека. Говоря о том, при каких условиях темперамент в игре актера может быть убедительным. Е.Б. Вахтансог писал: «Для этого актеру на репетициях нужно главным образом работать над тем, чтобы все, что его окружает в пьесе, стало его атмосферой, чтобы задачи роли стали его задачами – тогда темперамент заговорит «от сущности». Этот темперамент от сущности – самый ценный, потому что он единственно убедительный и безобманный». Темперамент «от сущности» единственно убедителен на сцене потому, что таков темперамент в действительности: динамика психических процессов не является чем-то самодовлеющим; она зависит от конкретного содержания личности, от задач, которые человек себе ставит, от его потребностей, интересов, склонностей, характера, от его «сущности», которая раскрывается в многообразии наиболее важных для него взаимоотношений с окружающим. Темперамент – пустая абстракция вне личности, которая формируется, совершая жизненный путь.

Будучи динамической характеристикой всех проявлений личности, темперамент в своих качественных свойствах впечатлительности, эмоциональной возбудимости и импульсивности является вместе с тем чувственной основой характера.

Образуя основу свойств характера, свойства темперамента, однако, не предопределяют их. Включаясь в развитие характера, свойства темперамента претерпевают изменения, в силу которых одни и те же исходные свойства могут привести к различным свойствам характера в зависимости от того, чему они субординируются, - от поведения, убеждений, волевых и интеллектуальных качеств человека. Так, на основе импульсивности как свойства темперамента в зависимости от условий воспитания и всего жизненного пути могут выработаться различные волевые качества у человека, который не приучился контролировать свои поступки размышлением над их последствиями, могут легко развиться необдуманность, безудержность, привычка рубить с плеча, действовать под влиянием аффекта; в других случаях на основе той же импульсивности разовьется решительность, способность без лишних промедлений и колебаний идти к поставленной цели. В зависимости от жизненного пути человека, от всего хода его общественно-морального, интеллектуального и эстетического развития впечатлительность как свойство темперамента может в одном случае привести к значительной уязвимости, болезненной ранимости, отсюда к робости и застенчивости; в другом – на основе той же впечатлительности может развиваться большая душевная чуткость, отзывчивость и эстетическая восприимчивость; в третьем – чувствительность в смысле сентиментальности. Формирование характера на базе свойств темперамента существенно связано с направленностью личности.

Итак, темперамент – динамическая характеристика личности во всех ее действенных проявлениях и чувственная основа характера. Преобразуясь в процессе формирования характера, свойства темперамента переходят в черты характера, содержание которого неразрывно связано с направленностью личности.

**1.3. Основные свойства проявления темперамента**

Основными свойствами нервных процессов, а следовательно и темперамента являются:

1. Сила нервных процессов. В зависимости от работоспособности корковых клеток нервные процессы могут быть сильными или слабыми.

2. Уравновешенность нервных процессов. В зависимости от соотношения сил возбудительного и тормозного процессов они могут быть уравновешенными или неуравновешенными.

3. Подвижность нервных процессов, то есть быстрота их возникновения, прекращения, легкость перехода от одного процесса к другому.

Таким образом, существует большое количество всевозможных комбинаций этих трех основных свойств нервных процессов, то есть большое разнообразие типов ВНД. Нервные процессы, возбуждение и торможение, характеризуются, как было сказано ранее, отдельными свойствами. Комбинации этих свойств могут быть различной. От таких комбинаций зависит та «окраска» нервной деятельности, которая характеризует отдельного человека [9, 18].

В зависимости от индивидуальных свойств нервной деятельности – типа нервной системы – различается и поведение человека, особенно ярко проявляющегося в коллективе, в частности, в спортивной деятельности [8].

Свойства темперамента наиболее устойчивы и постоянны по сравнению с другими психическими особенностями человека. Таким образом, под темпераментом следует понимать устойчивые, индивидуально-своеобразных свойств психики человека, определяющих динамику его психической деятельности. Эти свойства одинаково проявляются в разнообразной деятельности, независимо от ее содержания, целей и мотивов.

Понятие тип ВНД включает в себя прирожденные свойства нервной системы и все ее особенности, которые сформировались и закрепились в процессе жизни. При этом огромное значение имеют условия, в которых данный человек воспитывался с момента рождения [8]. Это важно учитывать при анализе черт типов ВНД каждого человека. Следовательно, тип ВНД «доделывается» в процессе индивидуальной жизнедеятельности.

Индивидуальные черты нервной деятельности имеют очень большое значение для его жизни. Очень важно оно и для протекания спортивной деятельности. Ими в большей степени определяется скорость формирования, а также устойчивость двигательных качеств, навыков, умений, возможность переделки их в случае необходимости. Индивидуальные особенности также могут предопределять состояние спортсмена в различные периоды его спортивной деятельности, его общее поведение на тренировках и соревнованиях [5, 6].

1.4. Взаимодействие типологической предрасположенности человека и его спортивной деятельности

Для занятий с детьми необходимо обязательно знать и учитывать особенности типов темперамента полноценного спортсмена. Необходимо знать в какой мере темперамент благоприятствует и насколько он препятствует достижению успеха на разных уровнях спортивной деятельности [5,30].

Между отдельными свойствами темперамента существуют определенные функциональные зависимости, которые обеспечивают людям разных темпераментов одинаковый приспособительный эффект: синергии, взаимной компенсации, антогонизмов, взаимного уравновешивание. Синергетические взаимоотношения проявляются в сотрудничестве ряда свойств темперамента, в их однонаправленном влиянии на деятельность путем усиления друг друга. Так, импульсивность и эмоциональность способствуют быстрому переключению отношения взаимной компенсации и проявляются в том, что ослабление одного свойства у данного человека компенсируется усилением другого. Например: присущая прыгунам в воду слабого и инертного типов нервной системы регидность и недостаточная импульсивность, компенсируется длительным и тщательным предварительным ориентированием, обусловленным повышенной тревожностью этих спортсменов. Взаимное уравновешивание проявляется в том, что усиление одного свойства уравновешивается ослаблением другого [26].

Таким образом, в каждом типе ВНД взаимоотношения его свойств есть такие качества, которые могут существенным образом влиять на спортивную деятельность.

Какой же темперамент лучше? У представителей любого типа темперамента могут быть развиты различные общественно значимые свойства. Так, иной сангвиник оказывается в жизни «верхоедом», потому что все давалось легко, он подчас серьезно не вникал в суть дела. Холерик тоже может иметь отрицательные стороны: при пролом воспитании становится невыдержанным. Меланхолик, воспитанный в духе правильного отношения к труду, к себе, к товарищам, может быть душевным, добросовестным человеком [5, 6].

При любом типе ВНД человека можно развить отдельные качества личности. Юный спортсмен в процессе учебно-тренировочных занятий вырабатывает собственный стиль решения задач и здесь определенную роль играют особенности его темперамента. Но этот процесс не идет стихийно, а под руководством воспитателя [13, 27].

Конечно же, особенности типа ВНД спортсмена сказываются на его деятельности. Тот или иной темперамент придает своеобразие выполняемой работы.

Существуют общепринятая градация свойств темперамента, которые предопределяют занятия теми или иными видами спорта.

Так, например, сангвиник отдает предпочтение видам спорта, которые связаны с большой подвижностью, активностью, требуют смелости. Эти лица легко переходят от выполнения одного упражнения к другому, но недостаточно усидчивы и сосредоточены, особенно в однообразной (тренировочной) деятельности. При изучении новых двигательных действий они быстро схватывают основу изучаемого движения, могут довольно легко выполнить его с первой попытки, но с ошибками; не любят кропотливой длительной работы по совершенствованию техники. Спортсмены этого типа достаточно работоспособны, уверены в себе. Их спортивные результаты стабильны и, как правило, в соревнованиях бывают выше, чем на тренировках. Перед стартом такие спортсмены находятся в состоянии «боевой готовности».

Холерик как спортсмен предпочитает высокоэмоциональные виды спорта (баскетбол, спринт, прыжки), интенсивные и темповые движения. он охотно и с увлечением начинает заниматься избранным видом спорта, но энтузиазм его быстро пропадает. Такие спортсмены неохотно выполняют длительную тренировочную работу на силу и выносливость, но способны многократно повторять трудное и опасное упражнение, если оно вызвало интерес. Их соревновательные результаты недостаточно стабильны, имеется склонность к «предстартовой лихорадке», что довольно часто не позволяет им полностью реализовать свои возможности в соревнованиях.

Флегматик в спорте проявляет прежде всего себя в недостаточно быстрой выработке и переделки двигательных навыков, в замедленных реакциях, в трудности переключения от одного вида деятельности к другому. Сформированные навыки и привычки отличаются большой прочностью и устойчивы к внешним раздражителям. Спортсмены данного типа ВНД отдают предпочтение небыстрым, спокойным, однообразным упражнениям, склонны к длительной и тщательной отработке техники отдельных упражнений, кропотливой работе по развитию какого-либо физического качества и т.д. Такие лица не отличаются высокой общительностью. Как правило, очень настойчивы. Перед стартом чаще всего находятся в «боевой готовности» [5,6].

Меланхолики в спортивной деятельности отличаются чрезмерно высокой ответственностью, высоким развитием мышечно-двигательного чувства. Их отличает тонкое тактическое чувство, но недостаточная работоспособность и малая устойчивость к внешним раздражителям. Эти лица являются высоко тревожными, порождающими неуверенность в своих силах. Меланхолики отдают предпочтение индивидуальным видам спорта, не связанным с единоборством и командной борьбой. Их соревновательные результаты нестабильны, так как присущая им высокая тревожность способствует возникновению состояния «стартовой апатии», которое затрудняет достижение высоких результатов.

Знание особенностей темперамента является обязательной составляющей индивидуального подхода. Без оценки типа ВНД характеристика спортсмена теряет свою рельефность и не дает полного преставления о его облике и возможностях. Часто даже такие простые сведения о спортсмене, как «подвижен, энергичен» или «медлителен, вял», позволяют правильно понять воспитанника и определить методы работы с ним [20].

В зависимости от динамических особенностей психики спортсмена по разному воспринимают тренировочный материал. Впечатлительность, сообразительность, готовность у одних спортсменов и инертность, медлительность, малая продуктивность у других в значительной степени зависит от темперамента [22].

**Глава II. Организация и методы исследования**

**2.1. Организация исследования**

Экспериментальная часть работы осуществлялась посредством тестирования спортсменов различной специализации.

В ходе эксперимента всего обследовано 52 человека. Из них, 17 спортсменов, занимающихся различными видами единоборств (рукопашный бой, у-шу, борьба, каратэ, бокс); 11 испытуемых, специализирующихся по спортивным играм (футбол, гандбол, волейбол); 15 легкоатлетов и 9 человек, занимающихся прыжками в воду (табл. 1).

##### Таблица 1.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№ п/п* | Разряд | Стаж занятий | Вид спорта |
| *I группа* | | | |
| *1* | КМС | 5 лет | Легкая атлетика |
| *2* | КМС | 10 лет |
| *3* | КМС | 5 лет |
| *4* | КМС | 9 лет |
| *5* | КМС | 11 лет |
| *6* | КМС | 10 лет |
| *7* | КМС | 5 лет |
| *8* | КМС | 10 лет |
| *9* | КМС | 9 лет |
| *10* | КМС | 11 лет |
| *11* | КМС | 10 лет |
| *12* | КМС | 5 лет |
| *13* | КМС | 10 лет |
| *14* | КМС | 9 лет |
| *15* | КМС | 10 лет |
| *II группа* | | | |
| *1* | КМС | 8 лет | Единоборства    е  Единоборства |
| *2* | КМС | 8 лет |
| *3* | МС | 16 лет |
| *4* | КМС | 4 года |
| *5* | 1 взр. | 4 года |
| *6* | 1 взр. | 4 года |
| *7* | КМС | 8 лет |
| *8* | КМС | 8 лет |
| *9* | КМС | 8 лет |
| *10* | 1 взр. | 5 лет |
| *11* | КМС | 8 лет |
| *12* | 1 взр. | 7 лет |
| *13* | КМС | 4 года |
| *14* | КМС | 4 года |
| *15* | КМС | 5 лет |
| *16* | КМС | 5 лет |
| *17* | 1 взр. | 3 года |
| *III группа* | | | |
| *1* | КМС | 7 | Спортивные игры |
| *2* | КМС | 5 |
| *3* | КМС | 15 |
| *4* | КМС | 4 |
| *5* | КМС | 7 |
| *6* | КМС | 13 |
| *7* | КМС | 5 |
| *8* | КМС | 4 |
| *9* | КМС | 15 |
| *10* | КМС | 5 |
| *11* | КМС | 5 |
| *IV группа* | | | |
| *1* | МС | 7 лет | Прыжки в воду |
| *2* | МС | 13 лет |
| *3* | МС | 14 лет |
| *4* | МС | 15 лет |
| *5* | МС | 9 лет |
| *6* | КМС | 9 лет |
| *7* | КМС | 7 лет |
| *9* | МС | 10 лет |

##### Все участники исследования имеют высокую спортивную квалификацию (мастера спорта (МС), кандидаты в мастера спорта (КМС); перворазрядники). Выбор высококвалифицированных спортсменов объясняется тем, что у данных людей, на наш счет, вполне сформированная психическая сторона личности в результате длительных занятий определенным видом деятельности.

Обследуемые спортсмены являются студентами Ставропольского государственного университета факультета физической культуры, обучающиеся на разных курсах.

В предварительной беседе с испытуемыми было получено их добровольное согласие на участие в эксперименте.

Среди обследуемых лиц было проведено тестирование для определения психологических особенностей спортсменов. Изучались следующие показатели: тип высшей нервной деятельности, степень психотизма и невротизма, а также шкала экстра-, интроверсии. Данные параметры в определенной степени характеризуют работу центральных нервных процессов.

**2.2. Методы исследования**

В процессе решения поставленных цели и задач нами использовались следующие методы исследования.

*2.2.1. Изучение и теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме исследования*

Данный метод рассматривался в качестве основного метода на всех этапах работы с целью изучения состояния проблемы, ее актуальности, выявления тенденций и определения перспектив, касающихся рассматриваемых проблем. Однако, наиболее важную роль использование этого метода сыграло на начальных этапах исследования, послужив главным основанием в определении проблемной ситуации, оценке и обобщения опыта ведущих ученых, методического опыта специалистов-практиков, а также формулирования гипотезы, определения объекта и предмета исследования, его цели и задач. При этом использование ретроспективного и историографического методов позволило осуществить обзор прошедших событий, проследить становление истолкований тех или иных явлений, смену методологических направлений в истории развития представлений о типологических особенностях человека.

Главной задачей этого метода является определение того, что ранее сделано другими исследователями по выбранной нами теме. Для выявления состояния исследуемой проблемы, ее значимости в спортивной подготовке, проведен анализ научной, инновационной научно-педагогической, учебно-педагогической, психологической отечественной литературы. В процессе работы изучались и обогащались сведения, посвященные учению о свойствах нервной системы человека, в частности типологических особенностей; значении темперамента при занятиях различными видами спорта.

*2.2.2. Метод социологического опроса (беседа)*

В ходе исследования нами проведена беседа со спортсменами различной квалификации, на предмет их собственного желания принять участие в эксперименте, который позволит определить типы темпераментов и другие особенности функционирования их центральной нервной системы.

*2.2.3. Тестирование*

Тестирование было основано на использовании теста-опросника Айзенка [1]. С помощью этого теста выявлялись отдельные психологические показатели, свидетельствующие о функционировании центральной нервной системы, а также взаимодействии нервных процессов спортсменов определенных квалификаций.

Методика тестирования предполагала выявление следующих факторов, характеризующих структуру личности: тип высшей нервной деятельности; интроверсия – экстраверсия; невротизм; психотизм.

*Экстраверсия, интроверсия.* Характеризуя типичного экстраверта, Айзенк отмечает его общительность и обращенность индивида вовне, широкий круг знакомств, потребность в контактах. Он действует под влиянием момента, вспыльчив, беззаботен, импульсивен, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам.

Типичный интроверт – это спокойный, застенчивый человек, склонный к самоанализу. Сдержан и отдален от всех, кроме близких друзей. Планирует и обдумывает свои действия заранее, не доверяет внезапным побуждениям, серьезно относится к принятию решений. Контролирует свои чувства, его нелегко вывести из себя.

*Невротизм.* Характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость. Невротизм, по некоторым данным связан с показателями лабильности – черта, выражающая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях [2]. Невротизм выражается в чрезвычайной нервности, неустойчивости к быстрой смене настроений, чувстве виновности и беспокойства, озабоченности, депрессивных реакций, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях. Невротизму соответствует эмоциональная импульсивность; неровность в контактах с людьми, изменчивость интересов, выраженная чувствительность, неуверенность в себе, выраженная чувственность, склонность к раздражительности. Невротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам. У лиц с невысокими показателями по шкале невротизма в неблагополучных стрессовых ситуациях может развиться невроз [35].

*Психотизм.* Эта шкала говорит о склонности к асоциальному поведению, вычурности, неадекватности эмоциональных реакций, высокой конфликтности, неконтактности, эгоцентричности, равнодушию.

Согласно Айзенку, высокие показатели по экстраверсии и психотизму соответствуют психиатрическому диагнозу истерии, а высокие показатели по интроверсии и невротизму – состоянию тревоги или реактивной депрессии. Невротизм и психотизм в случае выраженности этих показателей понимаются в качестве «предрасположенности» к соответствующим видам патологии [1].

Глава III. Результаты собственного исследования

3.1. Экстра-, интровертивные различия у людей, занимающихся определенными видами спорта

В результате выявления экстра и интровертивных случаев среди лиц, занимающихся различными видами спорта, были установлены следующие отличия (рис. 1).



Рис.1. Особенности экстра-, интроверсии спортсменов различной специализации

Все обследуемые спортсмены, специализирующиеся в легкой атлетике, различных видах единоборств и прыжках в воду были отнесены к группе экстраверсии (рис. 1). Среди лиц, занимающихся спортивными играми, выявлена несколько другая картина. Так, 90% опрошенных респондентов также являются экстравертами, 10% - интроверты.

Опираясь на интерпретацию данных по Айзенку, эктравертивному типу личности присущи склонность к риску, общительность, потребность в контактах, импульсивность, оптимистичность. Также такие люди, предпочитают движение и действие. Перечисленные качества можно оценить как необходимые спортсмену, особенно в период соревновательной деятельности. Но лицам, обладающим экстравертивным типом, присущи и отрицательно сказывающиеся (особенно на спортивный результат) качества: тенденция к агрессивности; чувства и эмоции у таких людей не имеют строгого контроля.

Таким образом, можно сделать следующий вывод. Практически всем обследуемым спортсменам, независимо от специализации, присущ экстравертивный тип личности. Можно предположить, что любая спортивная деятельность способствует выработке качеств, характеризующих экстравертов.

3.2. Особенности психо-невротизма спортсменов различной специализации

Определение уровня психотизма и невротизма, которые характеризуют эмоциональную устойчивость человека, позволили выявить следующие особенности (табл. 2, 3) .

Среди легкоатлетов 87% обследуемых отнесены к группе со средним уровнем невротизма, 13 % - с низким (табл. 2). У спортсменов, специализирующихся в различных видах единоборств, также большинство (76%) имеют средние значения по данной шкале и 24% опрошенных – низкий уровень невротизма.

Среди людей, занимающихся спортивными играми, встречаются случаи с высокой степенью эмоциональности. Так у них зарегистрировано 18% случаев с повышенной степенью невротизма. Такое же количество (18%) случаев с низким уровнем и 64 % (большинство) со средним (табл. 2).

Примечательно, что у спортсменов, специализирующихся прыжками в воду, уровень невротизма в большинстве случаев либо низкий (34%), либо высокий (44%). Наименьшее количество случаев (22%) отнесено к среднему уровню (табл. 2).

Таблица 2

Степень невротизма спортсменов различной специализации

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Легкая атлетика | Спортивные игры | Единоборство | Прыжки в воду |
| Степень невротизма | Низкий | 13% | 18% | 24% | 34% |
| Средний | 87% | 64% | 76% | 22% |
| Высокий | - | 18% | - | 44% |

Таким образом, у легкоатлетов, и у спортсменов, занимающихся определенными видами единоборств и спортивными играми, в основном уровень невротизма средний. Это свидетельствует о хорошей эмоциональной устойчивости, отличной адаптации, отсутствием напряженности, а также о склонности к лидерству и общительности. У прыгунов в воду замечена тенденция к низкому или высокому уровню невротизма, т.е. у этих людей возможна повышенная нервность, неустойчивость, плохая адаптация, возможны депрессивные состояния, неустойчивость в стрессовых ситуациях.

Показатели психотизма у спортсменов, занимающихся легкой атлетикой и спортивными играми соответствуют средним значениям (табл. 3), что свидетельствует об уравновешенности эмоциональной сферы, возбудительных и тормозных процессов нервной системы.

Таблица 3

Степень психотизма спортсменов различной специализации

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Легкая атлетика | Спортивные игры | Единоборство | Прыжки в воду |
| Степень психотизма | Низкий | - | - | 30% | 10% |
| Средний | 100% | 100% | 70% | 90% |
| Высокий | - | - | - | - |

У обследуемых лиц, специализирующихся в различных видах единоборств, зарегистрировано 70% случаев со средним и 30% - с низким уровнем психотизма. У прыгунов в воду у большинства спортсменов отмечен также средняя степень психотизма (90%) и у 10% - низкая.

Следовательно, такие виды спорта, как единоборство и прыжки в воду возможно способствуют ослаблению психических функций организма, проявляющихся в равнодушии, неконтактности, эгоистичности и т.д.

3.3 Типологические особенности нервной системы у лиц, занимающихся различными видами спорта

Выявленный уровень психотизма, невротизма, а также экстра- и интроверсии позволил определить типологические особенности обследуемых спортсменов (рис. 2).

Рис.2. Типологические особенности спортсменов



Среди людей, занимающихся легкой атлетикой большинство (86%) опрошенных холерики и 14% - сангвиники. Данные виды темпераментов относят к группе «сильных» типов. Возбудительные процессы, особенно у холериков, преобладают над тормозными; люди с данными типами ВНД эмоциональны, стремительны, подвижны. Но, у холериков, вследствие неуравновешенности нервных процессов, может наблюдаться быстрое истощение, раздражительность, несдержанность, вспыльчивость, что негативно может сказаться на спортивных результатах.

У спортсменов, специализирующихся в спортивных играх, наибольшее количество испытуемых отнесены к группе сангвиников (63%), 27% - холериков и 10% - флегматиков. Все обследуемые люди, занимающиеся единоборствами, имеют особенности нервных процессов, характерные для сангвиников.

У прыгунов в воду 56% случаев зарегистрировано в группе сангвиников и 44 % - холериков.

Таким образом, практически во всех видах спорта (исследуемых нами) наблюдается преобладание холерического и сангвинистического типов высшей нервной деятельности. Спортсмены с такими типологическими особенностями предпочитают высокоэмоциональные виды спорта. Такие лица легко переходят от выполнения одного упражнения к другому. При изучении новых двигательных действий легко схватывают основу изучаемого движения, могут легко выполнить его с первой попытки. Но у холериков и сангвиников есть и негативно сказывающиеся на спортивной деятельности особенности темпераментов. Холерик в спортивной деятельности неохотно выполняет длительную тренировочную нагрузку на силу и выносливость. Их соревновательные результаты нестабильны, имеется склонность к «предстартовой лихорадке». Сангвиники не любят кропотливой длительной работы по совершенствованию техники, они не достаточно усидчивы и сосредоточены, особенно в однообразной деятельности, зато у спортсменов с такой типологической предрасположенностью, результаты стабильны и, как правило, в соревнованиях выше, чем на тренировочных занятиях. Перед стартом такие спортсмены находятся в «боевой готовности».

Выводы

1. Темперамент является одним из значимых свойств человека. Он определяет биологический фундамент, на котором формируется личность как социальное существо, а свойства личности, обусловленные темпераментом, являются наиболее устойчивыми и долговременными. Основу темперамента представляют, прежде всего, врожденные качества, но, индивидуально своеобразные (приобретенные) свойства, также играют немаловажную роль в типологической принадлежности человека.

2. Практически всем обследуемым нами спортсменам, независимо от специализации, характерен экстравертивный тип личности. Предположительно, спортивная деятельность способствует выработке психических свойств, характерных для экстравертов.

3. У спортсменов, занимающихся единоборством, легкой атлетикой и спортивными играми, уровень невротизма – средний, что свидетельствует о хорошей эмоциональной устойчивости, отличной адаптации, склонности к лидерству. У прыгунов в воду часто наблюдается высокий или низкий уровни невротизма, что может приводить к повышенной нервности, плохой адаптации, неустойчивости в стрессовых ситуациях, например, в соревнованиях.

Уровень психотизма в таких видах спорта, как легкая атлетика и спортивные игры является средним. У прыгунов в воду и спортсменов, занимающихся различными видами единоборств, наблюдаются случаи с пониженным уровнем психотизма. Возможно, эти виды спорта способствуют ослаблению психических функций организма, проявляющихся в равнодушии, неконтактности, эгоистичности и т.д.

4. Обследуемые спортсмены преимущественно имеют психические свойства, характерные для холериков и сангвиников, что может, предположительно свидетельствовать о том, что систематические и долговременные занятия определенным видом деятельности, в частности спортом, способствуют становлению типологического портрета человека.

ПРИЛОЖЕНИЯ

# Приложение 1

## Психологический портрет у лиц, занимающихся спортивными играми

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тип ВНД | Степень психотизма | Интроверсия - экстраверсия | Степень невротизма |
| 1 | Холерик | Средняя | Экстраверт | Средняя |
| 2 | Сангвиник | Средняя | Экстраверт | Средняя |
| 3 | Холерик | Средняя | Экстраверт | Высокая |
| 4 | Сангвиник | Средняя | Экстраверт | Низкая |
| 5 | Сангвиник | Средняя | Экстраверт | Средняя |
| 6 | Флегматик | Средняя | Интроверт | Средняя |
| 7 | Сангвиник | Средняя | Экстраверт | Средняя |
| 8 | Сангвиник | Средняя | Экстраверт | Низкая |
| 9 | Холерик | Средняя | Экстраверт | Высокая |
| 10 | Сангвиник | Средняя | Экстраверт | Средняя |
| 11 | Сангвиник | Средняя | Экстраверт | Средняя |

# Приложение 2

## Психологический портрет у лиц, занимающихся различными видами единоборств

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тип ВНД | Степень психотизма | Интроверсия - экстраверсия | Степень невротизма |
| 1 | Сангвиник | Средняя | Экстраверт | Средняя |
| 2 | Сангвиник | Средняя | Экстраверт | Средняя |
| 3 | Сангвиник | Средняя | Экстраверт | Средняя |
| 4 | Сангвиник | Средняя | Экстраверт | Средняя |
| 5 | Сангвиник | Средняя | Экстраверт | Низкая |
| 6 | Сангвиник | Средняя | Экстраверт | Средняя |
| 7 | Сангвиник | Средняя | Экстраверт | Средняя |
| 8 | Сангвиник | Средняя | Экстраверт | Низкая |
| 9 | Сангвиник | Средняя | Экстраверт | Средняя |
| 10 | Сангвиник | Низкая | Экстраверт | Низкая |
| 11 | Сангвиник | Средняя | Экстраверт | Средняя |
| 12 | Сангвиник | Низкая | Экстраверт | Низкая |
| 13 | Сангвиник | Низкая | Экстраверт | Средняя |
| 14 | Сангвиник | Низкая | Экстраверт | Средняя |
| 15 | Сангвиник | Средняя | Экстраверт | Средняя |
| 16 | Сангвиник | Средняя | Экстраверт | Средняя |
| 17 | Сангвиник | Низкая | Экстраверт | Средняя |

# Приложение 3

## Психологический портрет у лиц, занимающихся легкой атлетикой

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тип ВНД | Степень психотизма | Интроверсия - экстраверсия | Степень невротизма |
| 1 | Холерик | Средняя | Экстраверт | Средняя |
| 2 | Холерик | Средняя | Экстраверт | Средняя |
| 3 | Холерик | Средняя | Экстраверт | Средняя |
| 4 | Холерик | Средняя | Экстраверт | Средняя |
| 5 | Холерик | Средняя | Экстраверт | Средняя |
| 6 | Сангвиник | Средняя | Экстраверт | Низкая |
| 7 | Холерик | Средняя | Экстраверт | Средняя |
| 8 | Холерик | Средняя | Экстраверт | Средняя |
| 9 | Холерик | Средняя | Экстраверт | Средняя |
| 10 | Холерик | Средняя | Экстраверт | Средняя |
| 11 | Сангвиник | Средняя | Экстраверт | Низкая |
| 12 | Холерик | Средняя | Экстраверт | Средняя |
| 3 | Холерик | Средняя | Экстраверт | Средняя |
| 14 | Холерик | Средняя | Экстраверт | Средняя |
| 15 | Холерик | Средняя | Экстраверт | Средняя |

# Приложение 4

## Психологический портрет у лиц, занимающихся прыжками в воду

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тип ВНД | Степень психотизма | Интроверсия - экстраверсия | Степень невротизма |
| 1 | Сангвиник | Низкая | Экстраверт | Низкая |
| 2 | Холерик | Средняя | Экстраверт | Высокая |
| 3 | Холерик | Средняя | Экстраверт | Высокая |
| 4 | Холерик | Средняя | Экстраверт | Высокая |
| 5 | Сангвиник | Низкая | Экстраверт | Средняя |
| 6 | Сангвиник | Средняя | Экстраверт | Средняя |
| 7 | Сангвиник | Средняя | Экстраверт | Низкая |
| 8 | Сангвиник | Средняя | Экстраверт | Низкая |
| 9 | Холерик | Средняя | Экстраверт | Высокая |

Библиография

1. Алейникова Т.В. Психоанализ: Учебн. пособие. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 352с.
2. Алеьфред А. О нервическом характере. /Под ред. Э.В.Соколова. – СПб: Университетская книга, 1997. – 388с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: ФКиС. – 222с.
4. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. – М.: МГУ, 1990. – 283с.
5. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФКиС, 1978. – 134с.
6. Горбунов Г.Д. Психодиагностика спорта. – М.: ФКиС, 1986. – 208с.
7. Данилова Н.Н. Физиология высшей нервной деятельности: Учебник. –М.: Учебная литература, 1997. – 423с.
8. Белая О.П. Влияние смены профессии на направленность личности: Автореферат. – Ставрополь: СГУ, 1996. – 19с.
9. Деребян В.С. Психология личности и высшая нервная деятельность. – Л.: Наука, 1980. – 200с.
10. Дружинин В.Н. Психодиагностика общих способностей. – М.: центр Академия, 1996. – 216с.
11. Егорова М.С. Психология индивидуальных различий. – М.: Планета детей, 1997. – 328с.
12. Елисеев О.П. Конструктивная типология и психодиагностика личности. – Псков: Изд-во Псковск. обл. ун-та усоверш. учителей, 1994. – 280с.
13. Жбанков О.В., Петров Д.С. Система контроля психофизического состояния человека как инструмент управления процессом адаптации в спорте и учебном процессе. //Теория и практика физической культуры, 2003. – 2. – С. 20-23.
14. Загвязинский В.И. Методология и методы психолого-педагогических исследований: Учебное пособие для вузов. – М.: Академия, 2001. – 208с.
15. Куримов Ф.А., Рузнев А.А. Формирование психофизиологических качеств у юных борцов 10-11 лет //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2003. – 2. – С.37-38.
16. Мерлин В.С. Психология индивидуальности: Избранные психологические труды. – М.-Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. – 448с.
17. Небылицын В.Д. Проблемы психологии индивидуальности: Избранные труды. – М.-Воронеж: НПО «МОДЭК», 2000. – 688с.
18. Немов Р.С. Психология: Учебное пособие для физкультурных вузов и факультетов физического воспитания. – М.: Флинта: Наука, 2002. – 336с.
19. Новые исследования в психологии и возрастной физиологии. – М.: Педагогика, 1991 – 135с.
20. Озеров В.П. Диагностика психомоторных способностей у школьников, студентов, спортсменов: Методическое пособие для практических психологов и педагогов. – Ставрополь: ИРО, 1995. – 58с.
21. Павлов И.П. Мозг и психика: Избранные психологические труды /Под ред. М.Г. Ярошевского. – М. – Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. – 320с.
22. Психология спортивной деятельности. /Под ред. Жарова П.А. – Казань: Казан. ун-т, 1985. – 216с.
23. Развитие психофизиологических функций взрослых людей. /Под ред. Ананьева Б.Г., Степановой Е.И. – М.: Педагогика, 1977. – 189с.
24. Роль среды и наследственности в формировании индивидуальности человека. /Под ред. И.В. Равич-Щербо. – М.: Педагогика, 1983. – 336с.
25. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб, М., Харьков, Минск: Питер, 2000. – 712с.
26. Сиваков В.И. Оценка оптимального психического напряжения у лыжников-гонщиков в соревновательном периоде. //Теория и практика физической культуры, 2001. – 10. – С. 28-30.
27. Спортивная и возрастная психофизиология. /Под ред. Е.П. Ильина. – Л.: ЛГПИ, 1974. – 184с.
28. Терованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. – М.: ФКиС, 1973. – 119с.
29. Физиология человека: Учебник /Под ред. Покровского В.М., Коротько Г.Ф. – 2-е изд. – М.: Медицина, 2003. – 656с.
30. Хедман, Руне Спортивная физиология. – М.: ФКиС, 1980. – 152с.
31. Хомская Е.Д., Батова Н.Я. Мозг и эмоции: Нейропсихическое исследование. – М.: МГУ, 1992. – 180с.
32. Шадриков В.Д. Психология деятельности и способности человека: Учебное пособие для вузов. – М.: Логос, 1996. – 319с.
33. Шадриков В.Д. Психология деятельности человека. – М.: Логос, 1996. – 319с.
34. Шапиро Д. Невротические стили. – М,: Ин-т общегуманитарных исследований, 1998. – 197с.
35. Юнг, Карл Густав Психологические типы. /пер. с нем. С.И. Лорис; Под общ. ред. В. Зеленого. – СПб.: Прогресс. Универс., 1995. – 715с.