

УДК 331.548

К ВОПРОСУ О ВЫБОРЕ ВИДА СПОРТА НА ОСНОВЕ ТЕМПЕРАМЕНТАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ

Церекидзе Ясон Викторович

Аспирант по направлению подготовки «Психологические науки» Сочинского государственного университета г.Сочи, ул. Советская, 26а

Шуванов Игорь Борисович

К.псх.н., доцент кафедры Общей психологии и социальных коммуникаций
Сочинского государственного университета

Аннотация: в данной статье на основе факторов спортивной успешности и свойств нервной системы дается подборка по видам спорта.

Abstract: in this article on the basis of factors of sports success and properties of nervous system the selection on kinds of sports is given.

Ключевые слова: спорт, свойства нервной системы, спортивная успешность, темперамент.

В мировом спортивном движении за победы, одним из самых актуальных, является вопрос о возможностях использования психологических знаний и роли психологии в повышении эффективности спортсмена. Успешность выступлений спортсменов зависит от физического и психического состояния. При одинаковой физической подготовленности спортсменов решающим фактором становится психологическая готовность. Недостаток воли или неумение управлять своими эмоциями, может свести к нулю результаты многолетних тренировок.

Психология физического воспитания, как отрасль психологической науки, изучает закономерности развития и проявления психики человека в специфических условиях физического воспитания.

Следует сказать, что психология спорта — молодая отрасль научного знания, но она имеет свою историю.

1. На *этапе зарождения* (первая половина XX в.) психология спорта выступала в основном как познавательно-описательная дисциплина, необходимая для психологического описания спортивной деятельности. Ее отличала познавательная направленность. Вначале изучался вопрос о влиянии занятий физическими упражнениями на психику человека. В дальнейшем психология спорта расширила круг исследований. В первую очередь это коснулось специфики спорта как вида деятельности человека в экстраординарных условиях.

На *этапе становления* (вторая половина XX в.) психология спорта стала приобретать профессиональную направленность как прикладная отрасль знания.

На *современном этапе* (начиная с 90-х гг. XX столетия) психология спорта продолжает развиваться как познавательно-практическая дисциплина. Однако наряду с существующими проблемами психологическая наука о спорте активизирует исследовательскую деятельность, связанную с перспективами развития спорта. Практика современного спорта, его бурное развитие обуславливают необходимость новых форм, методов и средств организации спортивной деятельности и управления ею. Возросшие физические и психологические нагрузки в спорте требуют более совершенной психологической подготовки спортсменов.

Так как говорилось выше, при определении понятия психологии физического воспитания, объектом исследования данного понятия, несомненно, остается психика.

Психика в свою очередь, есть свойство высокоорганизованной материи – нервной системы. У человека носителем психики является головной мозг. Нервная система осуществляет две важнейшие функции: связь человека с окружающим его миром и согласование, координацию работы всех частей организма, управление им.

Так, с точки зрения психологии, свойством нервной системы является темперамент, о котором и пойдет дальше речь.

Основу для разработки научной теории темперамента создало учение **И. П. Павлова** о типологических свойствах нервной системы животных и человека. Крупнейшей заслугой Павлова явилось теоретическое и экспериментальное обоснование положения о роли центральной нервной системы — единственной из всех систем организма, обладающей способностью к универсальным регулирующим и контролирующим влияниям.

Павлов выделил три основных свойства нервной системы:

- **силу;**
- **уравновешенность;**
- **подвижность возбуждательного и тормозного процессов.**

Из ряда возможных сочетаний этих свойств Павлов выделил четыре, по его данным, основные, типичные комбинации в виде четырех типов высшей нервной деятельности или четырех типов темперамента: меланхолический темперамент, холерический темперамент. Сангвинический темперамент, флегматический темперамент.

Сильный, уравновешенный, подвижный тип нервной системы рассматривался как темперамент сангвиника; сильный, уравновешенный, инертный — темперамент флегматика; сильный, неуравновешенный — темперамент холерика; слабый — темперамент меланхолика..

Основываясь на мнение Е.П.Ильина о выраженности типологических особенностей свойств нервной системы, была составлена таблица, где были определены типы темпераментов на основе свойств нервной системы, и к каждому темпераменту подобраны виды спорта.

Факторы спортивной успешности	Виды спорта	Свойства нервной системы	Темперамент
Быстродействие — один из главных факторов успешности спортивной деятельности	Спринтерские (легкая атлетика, велоспорт), фехтование, акробатика (акробатыпрыгуны), настольный теннис и др.	• слабая н. с.; • подвижность нервных процессов; • преобладание возбуждения или уравновешенность по «внешнему» балансу	Меланхолик
Выносливость и устойчивость однообразию тренировочных нагрузок	Легкая атлетика (стайеры), лыжные гонки, гребля, плавание и др.	• сильная или средняя сила н. с.; • инертность нервных процессов; •уравновешенность или преобладание торможения по «внешнему» балансу и преобладание возбуждения по «внутреннему» балансу	Флегматик
Скоростная выносливость (терпеливость к утомлению и недостатку кислорода в крови)	Легкая атлетика (бег на 400 и 800 м и др.)	•сильная н. с.; •средняя подвижность нервных процессов; • преобладание возбуждения по «внутреннему» балансу	Сангвиник, холерик
Сложная координация	Спортивная гимнастика,	• слабая или средняя сила н. с.; •	Меланхолик

движений	легкоатлетические прыжки и метания, прыжки на лыжах с трамплина и др.	подвижность нервных процессов; •уравновешенность по «внешнему» балансу	
Быстрое изменение ситуации (типология выражена хуже, многое зависит от игрового амплуа)	Игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, гандбол и др.)	•преобладание в мужских командах игроков с подвижностью нервных процессов, что обеспечивает быстрое переключение с одной ситуации на другую	Сангвиник

Таким образом, можно сделать вывод о том, что темперамент является такой реальностью, с которой в физическом воспитании и спорте нельзя никак не считаться, поскольку он определяет как качественное своеобразие деятельности спортсменов и эффективность различных приёмов обучения и тренировки, так и уровень их достижений в условиях особо ответственных соревнованиях.

Литература:

1. Хорошилова Ю.И. ТЕМПЕРАМЕНТ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. XXXI междунар. студ. науч.-практ. конф. № 4(31).
2. Кун Л. Всеобщая история физической культуры (пер. с венгер.). М.: Наука, 1982.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. Курс лекций. М.: «Юрайт» 2002. — 336 с.

Article received 2019-10-21