

ОСОБЕННОСТИ ТЕМПЕРАМЕНТА СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Е. Б. Кавешникова¹, А. С. Алхаруф¹, А. В. Покровская¹,
И. В. Прикащикова¹, Б. А. Вольперт^{1,2}

¹Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия

²Казахский национальный университет им. аль-Фараби, Алматы, Казахстан

Аннотация. Цель исследования заключалась в изучении индивидуально-типологических особенностей спортсменов-легкоатлетов в зависимости от специализации и уровня спортивной квалификации. В исследовании участвовало 30 легкоатлетов, средний возраст респондентов 23,5 года, среди них 21 спортсмен, имеющие звания змс, мсмк, мс, 9 человек мсмк, мс. Для оценки индивидуально-типологических особенностей спортсменов-легкоатлетов использовалась методика Г. Айзенка. Результаты исследования показали, что существуют различия в индивидуально-типологических характеристиках спортсменов-легкоатлетов в разных видах специализаций. Выявлено, что среди спортсменов скоростно-силовых видов легкой атлетики (короткий спринт, прыжки в длину, тройной прыжок, прыжок в высоту и с шестом) преобладают спортсмены преимущественно сангвинистического и холерико-меланхолического типов темперамента. Среди спортсменов группы – скоростно-силовой выносливости (бегуны на 400 м) доминируют спортсмены с преобладанием смешанного типа- сангвинико-холеристического. В группе спортсменов со специализацией на выносливость (бегунов на средние и длинные дистанции) преобладают в 75 % случаев спортсмены сангвинико-флегматического типа темперамента. Проведенное исследование с участием успешных и высококвалифицированных спортсменов легкоатлетов позволяет выделить те индивидуально-типологические особенности спортсменов, которые могут рассматриваться как модельные при отборе спортсменов на разные виды специализаций.

Ключевые слова: темперамент, спортсмены-легкоатлеты, спортивная специализация.

Для цитирования: Кавешникова Е. Б., Алхаруф А. С., Покровская А. В., Прикащикова И. В., Вольперт Б. А. Особенности темперамента спортсменов-легкоатлетов в зависимости от спортивной специализации //Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2023. Т. 3. № 3. С. 33–41.

FEATURES OF THE TEMPERAMENT OF TRACK AND FIELD ATHLETICS DEPENDING ON THEIR SPORTS SPECIALIZATION

E. B. Kaveshnikova¹, A. S. Alkharuf¹, A. V. Pokrovskaya¹,
I. V. Prikazchikova¹, B. A. Volpert^{1,2}

¹Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

²Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan

Abstract. The purpose of the study was to study the individual typological characteristics of track and field athletes, depending on the specialization and level of sports qualifications. The study involved 30 athletes, a total of 30 elite athletes participated in the study; the average age of the respondents was 23.5 years, among them 21 athletes have had the titles of Honored Master of Sports, Master of Sports of International Degree, Master of Sport. To assess the individual typological characteristics of athletes, the method of G. Aizenk was used. The results of the study showed that there are significant differences in the individual typological characteristics of track and field athletes in different types of specializations. It was revealed that among the athletes of speed and power athletics (short sprint, long jump, triple jump, high jump and pole vault), athletes of predominantly sanguine and choleric-melancholic temperament types predominate. Among the athletes of the speed–strength endurance group (400 m runners), there are athletes with a bright predominance of a mixed type of sanguine-choleric. In the group of athletes with a specialization in endurance (middle- and long-distance runners), athletes of a sanguine-phlegmatic type of temperament predominate in 75 % of cases. The conducted research with the participation of successful and highly qualified athletes makes it possible to identify those individual typological features of athletes that can be considered as models during selecting athletes for various types of specializations.

Keywords: temperament, athletes, sports specialization.

For citation: Kaveshnikova E. B., Alkharuf A. S., Pokrovskaya A. V., Prikazchikova I. V., Volpert B. A. Features of the temperament of track and field athletics depending on their sports specialization // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2023. Vol. 3. No.3. P. 33–41.

В условиях реализации комплексной системы спортивной подготовки все большую актуальность приобретают научные исследования, направленные на изучение вопросов качественного отбора и выбора спортивной специализации с целью достижения наивысших спортивных результатов[6].

В связи с вышесказанным исследование индивидуально-типологических особенностей спортсменов-легкоатлетов является актуальным как в контексте отбора, так и в контексте обоснования модельных характеристик спортсменов-легкоатлетов разных специализаций.

Анализ литературы позволяет заключить, что темперамент является важным фактором, влияющим на выбор вида спорта и на индивидуальный стиль деятельности спортсмена [3, 4, 8].

В силу экстремальных условий спортивной деятельности, связанных с высоким психофизиологическим напряжением, свойства темперамента обеспечивают адаптивность к выполнению чрезмерных тренировочных и соревновательных нагрузок. При этом, темперамент в одном случае может способствовать сохранению энергии человека, а в другом вести к истощению [5, 9, 10].

В ряде исследований указывается на важность прогноза успешности в спортивной деятельности, для которой характерно высокое нервно-психическое напряжение, экстремальные ситуации, необходимость экстренной мобилизации всех сил, высокая ответственность за результат, стремление к высшим достижениям на основании изучения свойств темперамента спортсменов в разных видах спорта [7].

В связи с вышесказанным нами была определена цель исследования, которая заключалась в том, чтобы изучить особенности темперамента спортсменов-легкоатлетов разных специализаций.

Методы и организация исследования. Для эмпирического исследования индивидуально-типологических особенностей спортсменов-легкоатлетов использовалась методика Г. Айзенка, в основе которой лежит трехфакторная модель определения личности [1]. Выборка состояла из спортсменов-легкоатлетов профессионального уровня, среди них были заслуженные мастера спорта, мастера спорта международного класса, мастера спорта; а так же из спортсменов региональных сборных команд, имеющие звание кандидатов в мастера спорта. Всего в исследовании участвовало 30 легкоатлетов, средний возраст всех респондентов составил 23,5 года (таблица 1).

Таблица 1

Количественное описание выборки

Параметры выборки	Количество спортсменов
Общая выборка спортсменов	30
Спортсмены (МСМК, МС)	9
Спортсменки (ЗМС, МСМК, МС)	12
Спортсмены (КМС)	4
Спортсменки (КМС)	5
Вертикальные прыжки	6
Горизонтальные прыжки	6
Спринт до 100 м	2
Спринт 400 м	8
Выносливость от 1500 м	8

Исследование проводилось он-лайн. Все участники были ознакомлены с целью исследования и структурой проводимого тестирования, которое являлось добровольным и конфиденциальным.

Результаты и обсуждение.

Результаты темперамента по всей выборке выявили, что среди легкоатлетов: 17 экстравертов – 56,5 % и 12 амбивертов – 40 %, и только один интроверт – 3,5 %. Можно сказать, что среди спортсменов легкоатлетов практически в равном соотношении находятся экстраверты и амбиверты, и как исключение интроверты.

Данные по типам темперамента, показало преобладание у спортсменов смешанных типов темперамента: 23 % холерико-сангвинистический, 23 % сангвинико-флегматический, 26,5 % меланхолико-холерический, 3 % флегматико-меланхолический, 16,5 % спортсменов с ярко выраженным сангвинистическим типом темперамента, 3 % холерического типа и 3 % меланхолического.

Таким образом, можно сказать, что среди спортсменов легкоатлетов преобладающими являются смешанные типы темперамента.

Дальнейший анализ результатов был связан с уточнением типов темперамента в зависимости от спортивной специализации легкоатлетов, связанной с особенностями двигательной направленности.

В первую группу нами были включены спортсмены легкоатлеты, где в основе двигательной активности преобладает скоростно-силовая подготовка: короткий спринт, прыжки в длину, тройной прыжок, прыжок в высоту и с шестом. Данные представлены на рисунке 1.

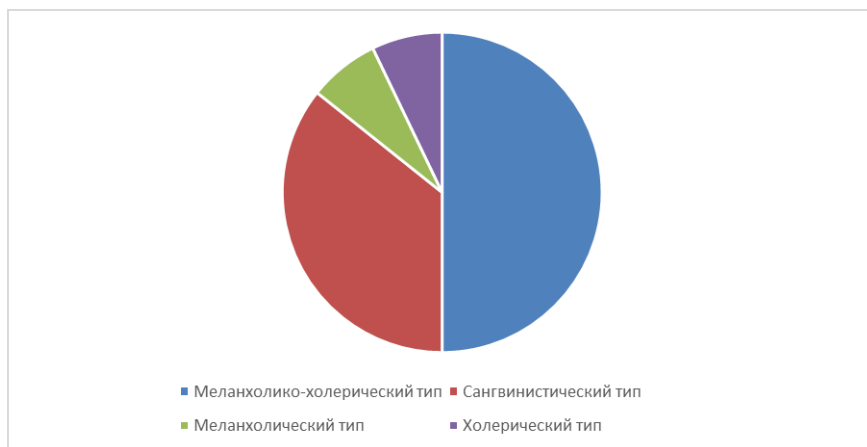


Рисунок 1. Доминирующие типы темперамента в видах легкой атлетики скоростно-силовой направленности.

Всего в группе легкоатлетов, занимающихся видами легкой атлетики со скростно-силовой направленности вошло 14 спортсменов. Согласно полученным результатам 50 % спортсменов можно отнести к меланхолико-холерическому типу, 35,7 % к сангвинистическому

типу, 7,15 % к меланхолическому типу и 7,15 % к холерическому типу. Как видно из результатов доминирующим типами темперамента в данной группе является сангвинистический и меланхолико-холерический типы.

Меланхолико-холерический темперамент и составляет 50 % всей, из них 5 спортсменов из 7 являются прыгунами в высоту, обладающими высоким уровнем спортивного мастерства.

Спортсменам с холерическим типом присуща высокая активность, они способны выполнять какие-либо двигательные действия в интенсивном быстром темпе, что и является основой их рода деятельности. Но спортсмены-холерики с большим трудом переносят долгую, однообразную работу[3].

В то же время для спортсменов меланхолического типа темперамента свойственно то, что они обладают дисциплинированностью, высоким уровнем ответственности, но исключительно низкой реактивностью и малой агрессией. В связи с этим можно говорить, что меланхолический темперамент компенсирует ряд проявлений холериков и, поэтому является наиболее выраженным именно смешанный холерико-меланхолический темперамент.

Представляется, что это уникальное сочетание темпераментов и скорее всего именно эта смесь особенностей способствует успешности в выделенных нами видах легкой атлетики, а именно в прыжках в высоту. Спортсмены-высотники – планомерны и рассудительны. Умеренная эмоциональная устойчивость и отсутствие дефицита спортивной агрессии – как нельзя лучше описывают представителей вертикальных прыжков.

Интересен так же факт, что у одной спортсменки отмечен ярко выраженный меланхолический темперамент, что свидетельствует о том, что в данном виде спорта могут быть успешны и спортсмены меланхолики, но достигнуть им высоких результатов будет сложнее, чем, например холерико-меланхолическому типу атлетов.

Также можно отметить индивидуальные различия в типах темпераментах представителей короткого спринта и прыжков.

Так в спринте на 100 метров среди респондентов спортсменов различного уровня квалификации обнаружили исключительно сангвиники, также сангвиники есть среди прыгунов с шестом и в длину: 2 прыгуньи в длину и 1 прыгунья с шестом. Преимущественно холерический тип темперамента оказался у прыгуна тройного прыжка. Все четыре атлета прыжковых дисциплин обладают званием мастера спорта, а один из них является мастером спорта международного класса.

Можно сделать вывод, что в группе спортсменов –легкоатлетов, специализирующихся в дисциплинах с преобладанием скоростно-силовых качеств могут добиваться высоких результатов спортсмены с доминирующим типом темперамента – это холерико-меланхолического и сангвинистического.

В следующую группу нами были включены спортсмены тех специализаций, для которых необходима скоростная выносливость. Всего данных участников было 8, результаты представлены на рисунке 2.

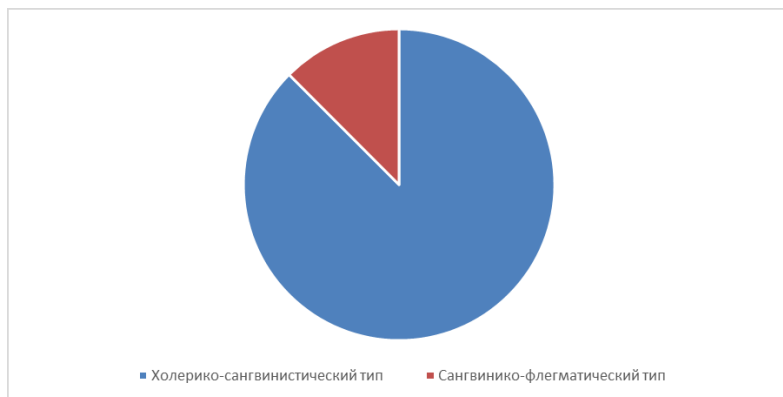


Рисунок 2. Доминирующий тип темперамента в видах легкой атлетики на скоростную выносливость.

Согласно данным рисунка 2 в группе спортсменов направленно-стью на скоростную выносливость (бег 400 м) преобладает смешанный тип – холерико-сангвинистического темперамента – 87,5 %.

Таким образом, можно сделать вывод, что холерико-сангвинистический тип темперамента является наиболее выраженным у спортсменов в дистанциях на скоростную выносливость (бег 400 м), а менее выраженным сангвинико-флегматический темперамент.

В третью группу нами были включены спортсмены, специализирующие на длинные дистанции 1500 м и выше, где преобладает двигательная активность, связанная с выносливостью.

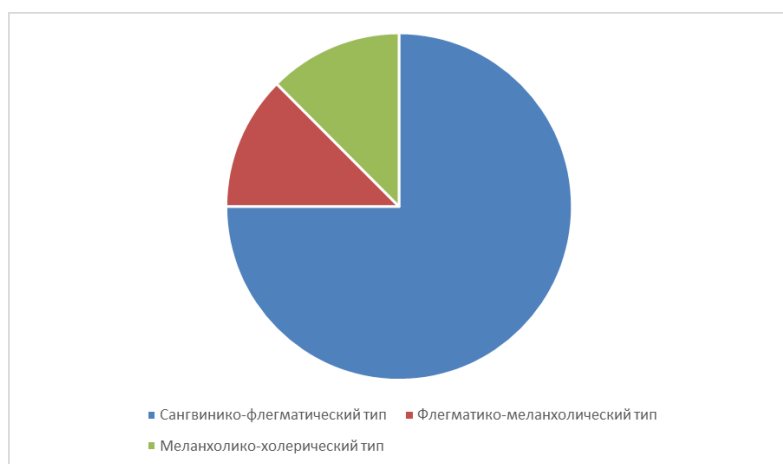


Рисунок 3. Доминирующий тип темперамента в видах легкой атлетики на выносливость.

Результаты типа темперамента у спортсменов, специализирующихся в видах легкой атлетики на 1500 м и выше показали, что у 75 % наблюдается сангвинико-флегматический тип темперамента, у 12,5 % – флегматико-меланхолический тип и 12,5 % – меланхолико-холерический.

В данной выборке, несмотря на наличия трех типов, все же доминирующий тип темперамента является сангвинико-флегматический.

Им обладают субъекты с достаточно высокой устойчивостью нервной системы, именно благодаря данным свойствам большая часть тестируемых спортсменов-стайеров оказались в данной категории [4].

В нашем исследовании участвовали мастера спорта и мастера спорта международного класса, у которых мы отметили в 83 % случаев наблюдался сангвинико-флегматический типа темперамента. Это говорит о том, что, обладая подвижной формой высокой нервной деятельности, представители средних и длинных бегов наилучшим образом будут выступать именно в циклических видах легкой атлетики, где преимущественно используется такое качество, как выносливость [2, 7].

12,5 %, которые относятся к флегматико-меланхолическому типу, характеризуют собой наличие высокого уровня психологической устойчивости к монотонии и однообразию. Представительница данной группы – кандидат в мастера спорта, член сборной области своего региона, бежит дистанции 1500 и 3000 метров. Сравнительно с предыдущей выборкой респондентов, в которой тоже есть спортсмены, выступающие на этих же дистанциях, девушка флегматик-меланхолик значительно уступает в уровне спортивного мастерства.

Респондент из третьей группы – выносливости, являющийся обладателем меланхолико-холерического типа имеет звание мастера спорта международного класса в марафонском беге. Этот спортсмен на своем личном примере доказывает то, что даже обладая довольно нетипичными индивидуально-психологическими особенностями для легкоатлетов длинных дистанций, можно достигать действительно величайших высот.

Заключение. Проведенное исследование выявило наличие индивидуально-типологических особенностей у спортсменов-легкоатлетов разных специализаций. Нами были установлены особенности типа темперамента высококвалифицированных легкоатлетов различной двигательной направленности. Как показало исследование, каждая отдельная группа обладает собственным доминирующим типом темперамента. Результаты, полученные на выборке профессиональных и успешных спортсменов с одной стороны, позволяет говорить о том, что доминирующий тип темперамента должен учитываться при выборе вида специализации легкоатлетов, а так же при составлении программ учебно-тренировочного процесса со спортсменами, что может способствовать на достижение высоких результатов в легкой атлетике.

Список литературы

1. Айзенк Г. Ю., Вильсон Г. Как измерить личность / пер. с англ. А. Белопольского. М. : Когито-центр, 2000. 284 с.
2. Врублевский Е. П., Мирзоев О. М. Теоретические и методические основы индивидуализации тренировочного процесса легкоатлетов. М. : РГУФК, 2006. 100 с.
3. Вяткин Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М. : Физкультура и спорт, 1978. 134 с.
4. Вяткин Б. А. К вопросу о соотношении свойств типа нервной системы, темперамента и способностей к спортивной деятельности // Темперамент и спорт. 1972. Вып. 1. С. 96–112.
5. Горбунов С. С., Горбунов С. А. Тип нервной системы и темперамент как основные признаки при выборе специализации в лыжных гонках // Теоретические и прикладные аспекты современной науки. 2014. № 4/3. С. 133–136.
6. Дроздовский А. К., Банаян А. А., Уляева Л. Г. Психофизиологический подход к проблеме одаренности и качественного спортивного отбора // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2021. Т. 1, № 1–2. С. 100–114. URL: <https://elar.ufru.ru/handle/10995/109338>. DOI: 10.15826/spp.2021.1-2.11
7. Клещев В. Н. Свойства темперамента как условие эффективной деятельности спортсменов высокой квалификации (на материале бокса) : спец. 19.00.01 «Общ. психология, психология личности, история психологии» : дис. ... канд. псих. наук. М., 1984. 178 с.
8. Кривцова М. А., Авраменко А. В., Клименко А. А. Темперамент личности и его свойства // Уникальные исследования XXI века. 2015. № 5. С. 105–111.
9. Лапин А. Ю., Бабичев И. В., Жихарева О. И. Прогнозирование спортивных результатов на основе психологических особенностей спортсмена // Вестник спортивной науки. 2016. № 4. С. 16–18.
10. Саралаев М. К., Байбосунова Г. Ж. Роль темперамента в спортивной деятельности // Вестник физической культуры и спорта. 2017. № 4. С. 71–79.

References

1. Aizenk, G. Y., & Wilson, G. (2000). *Kak izmerit' lichnost'* [How to measure personality]. Kogito-center. (In Russian).
2. Vrublevsky, E. P., & Mirzoev, O. M. (2006). *Teoreticheskie i metodicheskie osnovy individualizatsii trenirovochnogo processa legkoatletov* [Theoretical and methodological foundations of individualization of the training process of athletes]. RSUFK. (In Russian).
3. Vyatkin, B. A. (1978). *Rol' temperamenta v sportivnoy deyatel'nosti* [The role of temperament in sports activity]. Physical Culture and Sport. (In Russian).
4. Vyatkin, B. A. (1972). *K voprosu o sootnoshenii svojstv tipa nervnoj sistemy, temperamenta i sposobnostej k sportivnoj deyatel'nosti* [On the question of the correlation of the properties of the type of nervous system, temperament and abilities for sports activity]. *Temperament i sport* [Temperament and sport], 1, 96–112. (In Russian).
5. Gorbunov, S. S., & Gorbunov, S. A. (2014). *Tip nervnoj sistemy i temperament kak osnovnye priznaki pri vybore specializatsii v lyzhnyh gonkakh* [The type of nervous system and temperament as the main signs when choosing a specialization in cross-country skiing]. *Teoreticheskie i prikladnye aspekty sovremennoj nauki* [Theoretical and applied aspects of modern science], 4(3), 133–136. (In Russian).
6. Derevinskaya, V. V. (2006). *Osobennosti proyavleniya psihicheskoy nadezhnosti sportsmena v zavisimosti ot sostoyaniya nervnoj sistemy* [Features of the manifestation of mental reliability of an athlete depending on the state of the nervous system]. *Pedagogika, psihologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Pedagogy, psychology and biomedical problems of physical education and sports], 12, 57–59. (In Russian).
7. Kleshchev, V. N. (1984). *Svoystva temperamenta kak usloviye effektivnoy deyatel'nosti sportsmenov vysokoy kvalifikatsii (na materiale boksa)* [Temperament properties as

a condition for the effective activity of highly qualified athletes (based on boxing material) [Master's dissertation]. The Russian University of Sport GTSOLIFK. (In Russian).

8. Krivtsova, M. A., Avramenko, A. V., & Klimentko, A. A. (2015). Temperament lichnosti i ego svojstva [Personality temperament and its properties]. *Unikal'nye issledovaniya XXI veka* [Unique studies of the XXI century], 5, 105–111. (In Russian).

9. Lapin, A. Y., Babichev, I. V., & Zhikhareva, O. I. (2016). Prognozirovaniye sportivnykh rezul'tatov na osnove psichologicheskikh osobennostey sportsmena [Prediction of sports results based on the psychological characteristics of an athlete]. *Vestnik sportivnoy nauki* [Bulletin of Sports Science], 4, 16–18. (In Russian).

10. Saraliev, M. K., & Baybosunova, G. Z. (2017). Rol' temperamenta v sportivnoy deyatelnosti [The role of temperament in sports activity]. *Vestnik fizicheskoy kul'tury i sporta* [Bulletin of Physical culture and sports], 4, 71–79. (In Russian).

Информация об авторах / Information about the authors

Елена Борисовна Кавешникова – студент, мастер спорта, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; aletigra@mail.ru

Али Самир Алхаруф – магистрант, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; ali.alkharouf.94@gmail.com

Анна Вячеславовна Покровская – магистрант, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; pokrovskaya1@yandex.ru

Ирина Владимировна Приказчикова – магистрант, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; irrikirp@gmail.com

Беньямин Александрович Вольперт – магистрант, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; Казахский национальный университет им. аль-Фараби; kors82@mail.ru

Elena Borisovna Kaveshnikova – student, master of sports, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; aletigra@mail.ru

Ali Samir Alharuf – master student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; ali.alkharouf.94@gmail.com

Anna Vyacheslavovna Pokrovskaya – master student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; pokrovskaya1@yandex.ru

Irina Vladimirovna Prikazchikova – master student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; irrikirp@gmail.com

Benjamin Aleksandrovich Volpert – master student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; Al-Farabi Kazakh National University; kors82@mail.ru

Рукопись поступила в редакцию / Received: 18.09.2023

Принята к публикации / Accepted: 24.10.2023