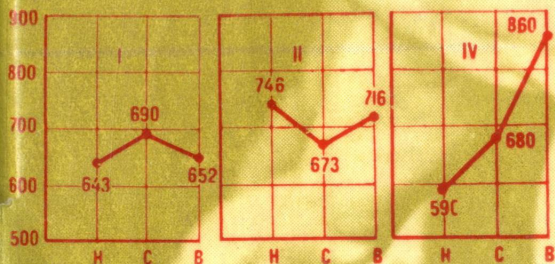


Б.А.ВЯТКИН

РОЛЬ ТЕМПЕРАМЕНТА В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



Б.А.ВЯТКИН

**РОЛЬ
ТЕМПЕРАМЕНТА
В СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**



**МОСКВА
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»
1978**

Вяткин Б. А.

В 99 Роль темперамента в спортивной деятельности. М., «Физкультура и спорт», 1978.

134 с. с ил.

В современном спорте для достижения высоких спортивных результатов все большее значение приобретают знания и умелое использование в тренировке и соревнованиях особенностей нервной системы и темперамента каждого спортсмена — наиболее устойчивых индивидуальных особенностей человека, которые не могут быть существенно изменены в процессе подготовки к деятельности и с которыми необходимо считаться. Опираясь на последние научные данные, автор раскрывает основные проблемы, связанные с темпераментом в области спортивной деятельности.

Книга рассчитана на спортсменов, тренеров, преподавателей физического воспитания и психологов.

В $\frac{60901-008}{009(01)-78}$ 54—78

7А.06

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
Глава I.	
Темперамент и его свойства	6
Общая характеристика темперамента	—
Типология темпераментов	11
Глава II.	
Темперамент и способности к спортивной деятельности .	17
Общая характеристика способностей	—
Свойства темперамента как способности к спортивной деятельности	19
Глава III.	
Темперамент и динамика спортивной деятельности . . .	28
Темперамент и приспособление к требованиям деятель- ности в спорте	—
Темперамент и динамика спортивной деятельности в различных условиях	34
Темперамент и обучение движениям	36
Глава IV.	
Темперамент и мотивация деятельности в спорте	39
Общая характеристика мотивации в спортивной дея- тельности	—
Взаимное влияние мотивации и темперамента на дея- тельность в спорте	41
Глава V.	
Темперамент и соревновательный стресс	47
Психологические факторы соревновательного стресса и их связь с темпераментом	—
Роль темперамента во влиянии стресса на различные проявления спортивной деятельности	60
Роль темперамента во влиянии стресса на эффектив- ность деятельности	68
Управление стрессом в соревнованиях и темперамент	85
Глава VI.	
Приспособление темперамента к требованиям деятельности в спорте	99
Отбор	—

Создание положительного отношения к спортивной деятельности	101
Тренировка	102
Индивидуальный подход	103
Индивидуальный стиль деятельности	107
Глава VII.	
Методы исследования свойств нервной системы и темперамента	109
Исследование свойств нервной системы	—
Исследование свойств темперамента	125
Заключение	130
Литература	132

ПРЕДИСЛОВИЕ

Известно, что спортивная деятельность протекает, как правило, в экстремальных, необычайно сложных условиях, способствующих выявлению предельных возможностей человеческого организма. В этих условиях возрастает зависимость эффективности деятельности человека от индивидуальных свойств его нервной системы и темперамента.

Характерная особенность современного спорта — стремительный рост спортивных результатов. Это проявляется не только в обновлении рекордов и достижений. Бурный рост спортивных результатов настолько очевиден, что специалисты весьма оптимистичны в своих прогнозах на будущее. Так, шведские ученые, «проконсультировавшись» с ЭВМ, высказали предположение, что на Олимпиаде-80 в Москве мужчины-легкоатлеты покажут следующие результаты: бег 100 м — 9,7 сек.; 200 — 19,6 сек.; 400 — 42,5 сек.; 800 — 1.42,1; 1500 — 3.25,6; 5000 — 12.56,8; 10 000 м — 26.49,6; прыжок в высоту — 241 см; в длину — 975 см; с шестом — 614 см; тройной — 18,26 м; метание диска — 78,90 м; копья — 98,70 м; молота — 79,40 м; толкание ядра — 24,61 м.

Рост технических результатов предъявляет, разумеется, и повышенные требования к психике спортсменов. Крупные соревнования проходят сейчас, как правило, в острой спортивной борьбе равных по силам соперников. Часто победу определяют лишь малые доли секунды, несколько сантиметров, сотые и даже тысячные доли очка. Это говорит о том, что спорт все более превращается из борьбы мускулов в борьбу умов и нервов.

Современный спорт характеризуется также значительным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Так, объем и интенсивность тренировочных нагрузок в отдельных видах спорта возросли по

сравнению с прежними соответственно в 2—3 и в 4—5 раз. О росте соревновательных нагрузок говорят, например, такие факты: борьба прыгунов с шестом на VI летней Спартакиаде народов СССР (1975) продолжалась 5 час. 5 мин., такие же соревнования на XXI Олимпийских играх в Монреале (1976) длились 8 час., а соревнования по фехтованию на первенстве мира по современному пятиборью в 1971 г. — более 10 час.

Современный спорт характеризуется также тем, что тренировки и соревнования проходят на фоне значительных эмоциональных и психических нагрузок, на фоне напряженной умственной деятельности, вызываемых стремительным темпом повседневной жизни, многообразием внешних раздражителей и т. п.

Еще одной особенностью сегодняшнего спорта является ярко выраженная тенденция к омоложению во многих его видах (плавание, гимнастика, фигурное катание и т. п.). На арену крупных соревнований стали выходить подростки, которые еще не отличаются психической зрелостью, устойчивостью, не имеют достаточного опыта соревновательной борьбы, что, естественно, отражается на их психическом состоянии.

Наконец, в наше время спорт отличается глубоким проникновением науки во все его виды. Разнообразные научные исследования становятся достоянием широкого круга тренеров и спортсменов, что позволяет им совершенствовать тренировочный процесс, добиваться высоких результатов.

Успех в спорте, как и в других видах деятельности человека, зависит от целого ряда условий, в том числе и от особенностей процессов обучения, воспитания, тренировки, 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, приспособ-

ленных к индивидуальным свойствам нервной системы и темперамента занимающихся.

Важность изучения проблемы темперамента совершенно несомненна в связи с вопросами спортивной педагогики, теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки. Разработка этой проблемы будет способствовать научному обоснованию индивидуализации процессов обучения, тренировки, подготовки и участия в соревнованиях. В предлагаемой читателю книге предпринята попытка изложить основы учения о темпераменте с позиций современной дифференциальной психофизиологии. В ней использованы новейшие данные научных исследований и достижения спортивной практики. Главная задача этой книги — сделать современные научные данные о темпераменте достоянием широкого круга тренеров, оказать им помощь в квалифицированном определении типологических особенностей спортсменов, что позволит повысить эффективность учебно-тренировочного процесса.

В книге, наряду с результатами собственных исследований, автором использованы материалы его сотрудников по Пермскому государственному педагогическому институту. Всем им, а также тренерам, преподавателям, спортсменам, совместная работа с которыми позволила не только собрать и осмыслить разнообразный и обширный экспериментальный материал, но и проверить многочисленные педагогические рекомендации на практике, автор выражает искреннюю благодарность.

Глава I.

ТЕМПЕРАМЕНТ И ЕГО СВОЙСТВА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕМПЕРАМЕНТА

Понятие о темпераменте. Доказано, что на Земле нет двух людей с одинаковыми кожными узорами на пальцах рук, что на дереве нет двух совершенно одинаковых листьев. Точно так же в природе не существует абсолютно одинаковых человеческих личностей — личность каждого человека неповторима. Однако человек не рождается уже готовой личностью. Ею он становится постепенно. Но уже с ранних детских лет у него наблюдаются свои индивидуальные особенности психики. Эти особенности очень консервативны, устойчивы. Изменяясь гораздо медленнее, чем известные нам свойства личности (взгляды и убеждения, черты характера, способности), они образуют своеобразную психологическую почву, на которой впоследствии в зависимости от ее особенностей вырастают определенные индивидуальности.

Такими устойчивыми и присущими человеку от рождения психическими качествами являются свойства темперамента. Следовательно, к темпераменту относятся прежде всего *врожденные и индивидуально-своеобразные психические свойства.*

У одних людей психическая деятельность протекает равномерно. Такие люди внешне спокойны, уравновешенны и даже медлительны. Они редко смеются, взгляд их строг и холоден, движения скупы и целесообразны. Попадая в трудные обстоятельства или в смешное положение, они остаются внешне невозмутимыми. Их мимика и жесты не отличаются разнообразием и выразительностью, речь спокойная, походка твердая. У других людей психическая деятельность протекает скачкообразно. Такие люди, наоборот, очень подвижны, беспокойны, шумливы, всегда оживлены. Речь их

порывистая и страстная, движения хаотические, мимика богатая и разнообразная. Нередко даже в обычном разговоре их слова сопровождаются жестами. Они суетливы и нетерпеливы. Таким образом, свойства темперамента определяют динамическую сторону психической деятельности человека. Другими словами, от темперамента зависит характер протекания психической деятельности.

Различают следующие свойства темперамента: 1) скорость возникновения психических процессов и их устойчивость (например, скорость восприятия, длительность сосредоточения внимания), 2) психический темп и ритм, 3) интенсивность психических процессов (например, сила эмоций, активность волевых действий), 4) направленность психической деятельности на какие-либо объекты независимо от их содержания (например, постоянное стремление человека к контактам с новыми людьми, к новым впечатлениям).

Все это, однако, еще недостаточно для полной характеристики темперамента, так как динамика психической деятельности зависит и от других условий, например от *мотивов* и *психических состояний*. Если человек заинтересован в работе, то независимо от особенностей своего темперамента он выполняет ее энергичнее, быстрее. У любого человека радостное событие вызывает подъем душевных и физических сил, а несчастье — падение их. Свойства темперамента человека в отличие от мотивов и психических состояний проявляются одинаково в самых разных видах деятельности и при самых различных целях. Например, если у человека имеется склонность волноваться перед сдачей зачета или в ожидании старта на спортивных соревнованиях, то это значит, что высокая тревожность — свойство его темперамента.

Свойства темперамента наиболее устойчивы и постоянны по сравнению с другими психическими особенностями человека. Специфической особенностью тем-