

ПРОЯВЛЕНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ.

Амонтурдиев Б.К. ТерДУ

Индивидуально-психологическими особенностями называются своеобразные свойства психической активности спортсменов, которые выражаются в темпераменте, характере, мотивационно-потребностной сфере и способностях. Они образуются в результате системного обобщения индивидуальных биологических и социально приобретенных свойств, вовлеченных в функционирование системы поведения спортсмена, а также его деятельности и общения. Они связаны со всеми психическими процессами: мотивационно-потребностными, познавательными, эмоционально-волевыми.

Темперамент представляет собой результат объединения разнообразных биологических компонентов, которые вовлечены в функционирование системы поведения. Это обобщенная, качественно отличающаяся система разнообразных психобиологических свойств индивидуального поведения, потому темперамент проявляется и в психической ориентировке, и в программировании, и в регуляции, и в оценке жизнедеятельности спортсмена в виде динамических процессов и состояний. К последним относят: интенсивность, скорость, темп, ритм, а также эмоциональную чувствительность и пластичность.

Темперамент принадлежит к первичным формам высшего психического синтеза. Его физиологической основой является тип высшей нервной деятельности, определяемый соотношением силы, уравновешенности, подвижности возбуждательного и тормозного процессов. Однако соотношение между типом высшей нервной деятельности и традиционно выделяемыми типами темперамента (сангвиника, холерика, флегматика и меланхолика) далеко неоднозначны. Точки зрения психологов, четыре темперамента — лишь одна из возможных систем для оценки психологических особенностей.

Когда говорят о темпераменте имеют в виду многие психические различия между людьми — различия по глубине, интенсивности, устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлительности, темпу, энергичности действий с другим динамическим, индивидуально-устойчивым особенностям психической жизни, поведения и деятельности. Тем не менее, темперамент остаётся во многом спорной и нерешённой проблемой. Однако при всём многообразии подходов в проблеме учёные и практики признают, что темперамент — биологический фундамент, на котором формируется личность как социальное существо.

Темперамент отражает динамические аспекты поведения преимущественно врождённого характера, поэтому свойства темперамента наиболее устойчивы и постоянны по сравнению с другими психическими особенностями спортсмена. Наиболее специфическая особенность темперамента заключается в том, что различные свойства темперамента данного спортсмена не случайно сочетаются друг с другом, а закономерно связаны между собой, образуя определённую организацию, структуру, характеризующую тип темперамента.

Темперамент - закономерное соотношение устойчивых индивидуальных особенностей личности, характеризующих различные стороны динамики психической деятельности.

Динамика психической деятельности, а, следовательно, и указанные выше свойства темперамента могут быть связаны с другими психологическими условиями - настроением, мотивами деятельности, поставленной задачей. Вместе с тем свойства темперамента - это наиболее устойчивые индивидуальные особенности, сохраняющиеся многие годы, часто всю жизнь.

Различные сочетания закономерно связанных между собой свойств темперамента называют типами. В психологии принято пользоваться гиппократовой классификацией типов темперамента - сангвиник, холерик, флегматик и меланхолик.

Сангвиник - человек живой, подвижный, быстро отзывающийся на окружающие события, сравнительно легко переживающий неудачи и неприятности.

Медлительного, невозмутимого спортсмена с устойчивыми стремлениями и более или менее постоянным настроением, со слабым внешним выражением душевных состояний называют флегматиком.

Холерик - человек быстрый, порывистый, способный отдаваться делу с исключительной страстью, но не уравновешенный, склонный к бурным эмоциональным вспышкам, резким сменам настроения.

Меланхоликом же называют спортсмена, легко ранимого, склонного глубоко переживать даже незначительные неудачи, но внешне вяло реагирующего на окружающее.

Зная темперамент спортсмена, можно легче ориентировать своё поведение в общении с ним. Игнорирование же может привести к нежелательным последствиям (отчуждению, грубости, замкнутости).

Из-за незнания темперамента спортсмена происходит большинство конфликтов. Тренера пытаются добиться от спортсмена не присущей ему активности или усидчивости, на которую он не способен по складу своей натуры.

Трудно точно ответить, какой тип темперамента у того или иного спортсмена. Тип нервной системы хотя и определяется наследственностью, но не является абсолютно неизменным. С возрастом, а также под действием тренировок, воспитания, жизненных обстоятельств нервные процессы могут ослабеть или усилиться, может ускориться или замедлиться их переключаемость.