

Министерство науки и высшего образования РФ
Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского

НАУЧНЫЕ ТРУДЫ
Калужского государственного
университета имени К.Э. Циолковского

Серия
Психолого-педагогические науки

2020

Калуга – 2020

УДК 009
ББК 72
Н 34

Печатается по решению
Редакционно-издательского совета
КГУ им. К.Э. Циолковского

Научные труды Калужского государственного университета имени К.Э. Циолковского. Серия: Психолого-педагогические науки. 2020. – Калуга: Издательство КГУ имени К.Э. Циолковского, 2020. – 547 с.
ISBN 978-5-88725-571-2

В настоящее издание включены материалы докладов психолого-педагогических секций Вторых Калужских университетских чтений.

Сборник предназначен для научных работников, специалистов, преподавателей и обучающихся, интересующихся актуальными вопросами психологии и педагогики.

Редакционная коллегия:

Исадченко С.О. (гл. редактор)	Коненкова Н.В.
Астахов А.В.	Макарова В.А.
Бахлова Н.А.	Подольская И.А.
Буслаева Е.Н.	Прокофьева О.Н.
Гамазкова О.В.	Реймер М.В.
Гущина Н.А.	Савотина Н.А.
Зиновьева В.Н.	Щеголев В.В.
Иванова И.В.	

ISBN 978-5-88725-571-2

© КГУ им. К.Э. Циолковского, 2020

Родина Е.А., Микитюк И.В. Формирование доброжелательных отношений между старшими дошкольниками разных национальных культур технологией «Эдьютеймент»	187
Ропот А.А., Микитюк И.В. Интерактивный квест-тур как средство формирования представлений о малой Родине у детей старшего дошкольного возраста	195
Рубцова Е.С., Гущина Н.А. Игры по ТРИЗ как средство развития познавательной активности детей старшего дошкольного возраста	200

ПСИХОЛОГИЯ

Проблемы и перспективы психологического сопровождения спортивной деятельности

Алмазова Е.Н. Изучение тревожности спортсменов, поступивших на отделение единоборств	208
Белоусова Д.В., Миронов С.А. Изучение свойств темперамента у спортсменов, поступивших на отделение единоборств	215
Потапова Е.В. Связь субъективной успешности с типом мотивации спортсмена	224
Романова К.Ю. Особенности спортивной мотивации спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом	235

**Изучение свойств темперамента у спортсменов,
поступивших на отделение единоборств
Д.В. Белоусова, С.А. Миронов**

*Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, Калуга
Научный руководитель – кандидат философских наук М.А. Спиженкова*

В статье анализируются вопросы психологического сопровождения детей, поступающих в спортивную школу на отделение единоборств. Психодиагностический компонент, позволяющий исследовать свойства темперамента детей, рассматривается как одно из направлений деятельности спортивного психолога на этапе отбора. Прогнозирование успешности ребенка в том или ином виде спортивных единоборств, выстраивание адекватной индивидуально-психологическим особенностям юного спортсмена психологической поддержки при подготовке к соревнованиям и непосредственно в ходе их проведения, с точки зрения авторов статьи, являются основными задачами совместной работы тренера и спортивного психолога.

Ключевые слова: темперамент, спортивные единоборства, психологическое сопровождение, подготовка к спортивным состязаниям.

**Studying the properties of temperament in athletes who entered
to the Department of martial arts
D.V., Belousova, S.A. Mironov**

*Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovski, Kaluga
Supervisor – PhD of Philosophy M.A. Spizhenkova*

The article analyzes the issues of psychological support for children entering a sports school for the Department of martial arts. The psychodiagnostic component that allows us to study the properties of children's temperament is considered as one of the activities of a sports psychologist at the selection stage. Predicting the success of a child in one or another form of combat sports, building up psychological support adequate to the individual psychological characteristics of a young athlete in preparation for competitions and directly during their conduct, from the point of view of the authors of the article, are the main tasks of joint work of a coach and a sports psychologist.

Keywords: temperament, martial arts, psychological support, preparation for sports competitions.

Непременным условием формирования здоровой жизненной позиции ребенка является его позитивное отношение к спорту, а также активная позиция родителей, обеспечивающих возможность спортивного развития своим детям. Известно, что при выборе вида спорта для своего ребенка значительное большинство родителей ориентируется в основном на личный спортивный опыт, на мнение близких друзей или знакомых, на собственные интересы и желания, при этом не всегда учитывая желания, возможности и интересы самого ребенка [9, с. 262-266]. Вследствие такого подхода могут возникать ситуации, когда ребенок, имеющий хорошие спортивные данные, перспективный после первых неудач на соревнованиях теряет интерес к спортивным тренировкам и отказывается от дальнейшего участия в занятиях.

Адекватная рефлексия поражения на соревнованиях является непременным условием формирования спортивной позиции, и в организации ее немалую роль играют условия воспитания, сформированное отношение к выигрышу-проигрышу в игре, эмоциональная устойчивость, особенности темперамента, ряд других факторов. Выявление характерных способов поведения юного спортсмена в соревновательной ситуации и разработка ряда мер для профилактики негативных реакций становится важной задачей деятельности спортивного психолога и тренера.

Тренер, ориентируясь на свой профессиональный опыт, может оценить реальные возможности ребенка и подсказать родителям, стоит ли ребенку продолжать заниматься данным видом спорта или стоит поискать что-то более подходящее. Спортивный психолог, в свою очередь, при личной беседе либо ориентируясь на психодиагностические результаты, сможет оценить личностную предрасположенность и спрогнозировать успешность ребенка в данном виде спорта. И тренер, и спортивный психолог должны уделить достаточное внимание психологической поддержке ребенка в период подготовки к первым соревнованиям, и в течение соревнований.

На базе «Спортивной школы Олимпийского резерва «Вымпел» города Калуги проведено исследование с целью изучения свойств темперамента спортсменов, поступивших на отделение единоборств. В качестве психодиагностического метода использовался детский вариант личностного опросника Г.Айзенка [3]. В исследовании приняли участие 45 спортсменов, из них 20% занимаются дзюдо, 18% – каратэ, 29% – кикбоксингом и 33% – самбо (рис.1).

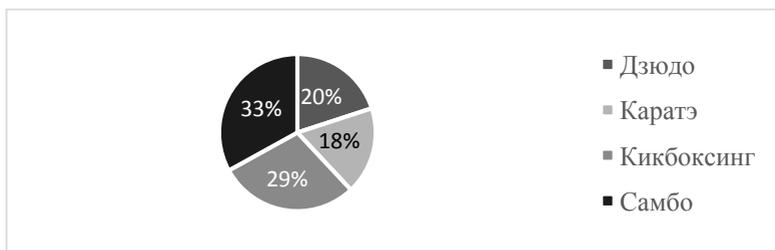


Рисунок. 1 – Распределение участников исследования по видам спорта

Рассмотрим характеристику спортивных единоборств и познакомимся с требованиями к личностным особенностям спортсмена, обеспечивающих его успешность в конкретном виде спортивных единоборств.

Кикбоксинг

Успешность спортсменов, занимающихся кикбоксингом, определяется: развитыми чувством дистанции (умение спортсмена точно определять расстояние до противника), чувством времени (удержание от несвоевременных движений), чувством положения тела (умение контролировать свое тело, а также считывать и предугадывать действия противника: защитные или атакующие, по положению его тела), чувством удара (умение наносить удары различной силы, быстроты и длины и из разных исходных положений), чувством свободы движений (умение рассчитывать свои силы на весь бой), интенсивностью и устойчивостью внимания, высокой помехоустойчивостью к внешним раздражителям, высокой скоростью реакций, уверенностью в себе и эмоциональной устойчивостью [10].

Дзюдо

Для успешности в данном виде единоборств спортсмен должен обладать: высокой лабильностью протекания психических процессов (способность быстро реагировать на действия соперника и перестраивать собственные действия с учетом изменения ситуации), достаточным уровнем развития специальных чувств: времени, положения тела, темпа (умение просчитывать действия соперника), захвата (способность предвидеть действия соперника, определять его болевой порог), дистанции, «чувством ковра» (борьба происходит в строго ограниченном пространстве, выход за пределы ковра не допустим), высоким самоконтролем, уверенностью в своих силах, развитыми волевыми качествами, высокой помехоустойчивостью, внимательностью, способностью концентрировать и распределять внимание, эмоциональной устойчивостью [11].

Самбо.

Успешность самбистов определяется: высокой лабильностью нервных процессов, развитым оперативным мышлением (позволяет предугадывать дальнейшие действия соперника), внимательностью, эмоциональной уравновешенностью, высоким самоконтролем, развитыми волевыми качествами (самостоятельность, ответственность), уверенностью в своих силах, высокой помехо- и стрессоустойчивостью, способностью концентрировать и распределять внимание, экстравертированностью [13].

Каратэ

Для успешности в данном виде спортивных единоборств спортсмен должен обладать: оперативностью мышления, высокой скоростью переработки информации, развитым самоконтролем, лабильностью протекания психических процессов, устойчивостью внимания при достаточном его объеме, помехоустойчивостью, достаточным уровнем развития специальных чувств: времени, положения тела, удара [4; с. 8].

Одним из направлений в работе спортивного психолога на этапе отбора является изучение врожденных индивидуально-типологических особенностей юного спортсмена, в частности, типа темперамента.

Изучением влияния типов темперамента на спортивную успешность занимались такие специалисты, как Б.А.Вяткин, Б.И.Якубчик, А.Н.Крестовников, Э.Б. Коссовская, В.В.Васильева, Л.Л.Головина, З.И.Бирюкова, К.М. Смирнов, Р.Х.Шогенов, С.М.Ветвицкая и др. [1; 2; 5; 6; 12; 14].

Темперамент является одним из базовых критериев выбора вида спорта как для общего физического развития ребенка, так и для спорта высших достижений [2; с. 7]. Особенности темперамента необходимо учитывать, как показатель личностного и эмоционального состояния ребенка при выборе наиболее комфортного для него вида спорта [12].

1. Сангвиники. Сильные стороны: преуспевают в видах спорта, требующих смелости, повышенной активности; высокая скорость реакции; легко переключаются с одной деятельности на другую; работоспособны; общительны, легко устанавливают новые знакомства; уверены в себе; соревновательный стресс их мобилизует, поэтому, чаще всего, результаты на соревнованиях выше, чем на тренировке; характерное предстартовое состояние – состояние «боевой готовности». Зона риска: не хватает усидчивости и сосредоточенности.

2. Холерики. Сильные стороны: достигают успеха в высокоэмоциональных видах спорта; имеют способности к интенсивным, темповым движениям.

Зона риска: легко теряют мотивацию к занятиям; не способны длительное время выполнять упражнения на силу и выносливость; как правило, имеют склонность к риску; соревновательный стресс может вызвать «предстартовую лихорадку», поэтому соревновательные результаты таких спортсменов нестабильны. Рекомендации: необходимо внешнее подкрепление, мотивирование (особенно после поражения); важно формировать адекватное понимание риска.

3. Флегматики. Сильные стороны: навыки и привычки характеризуются высокой прочностью; высоко работоспособны; предпочитают однообразный набор упражнений в спокойном темпе; имеют склонность к длительной, тщательной работе, направленной на отработку техники; расположены к индивидуальным видам спорта; помехоустойчивы, что позволяет им сохранить состояние «боевой готовности» перед стартом и показывать стабильные результаты. Зона риска: замедленный темп выработки и изменения двигательных навыков; не достаточно высокая скорость реакции; сложность переключения от одной деятельности к другой. Рекомендации: тренировочный процесс и выработку необходимых навыков проводить методично и в удобном для спортсмена темпе.

4. Меланхолики. Сильные стороны: характеризуются высокоразвитой мышечно-двигательной чувствительностью, тонким тактическим чутьем; эмоциональны; для них характерна моторная реминисценция; расположены к индивидуальным видам спорта. Зона риска: не достаточный уровень работоспособности и помехоустойчивости; чрезмерно высокая ответственность, тревожность в ситуации соревновательного стресса могут служить основой для возникновения «стартовой апатии», поэтому таким спортсменам свойственно показывать более высокие результаты на тренировке. Рекомендации: обязательно наличие периодов отдыха в тренировочном процессе; не рекомендуется назначение на лидерские позиции.

Результаты обследования начинающих спортсменов позволили распределить респондентов на четыре категории в соответствии с типом темперамента.

1. У 51% начинающих спортсменов преобладают свойства темперамента сангвиника. Для них характерным является экстравертированность, проявление спокойствия, доброжелательности, они отличаются удивительной быстротой реакций (в первую очередь умственных). Данная категория детей

обладает такими спортивно важными особенностями темперамента, как лидерские способности, высокая энергичность, деятельность и эмоциональная стабильность.

2. У 22 % преобладают свойства темперамента холерика. Для них характерным является эмоциональная нестабильность: беспокойство, переменчивость, импульсивность, оптимизм и агрессивность, что определяется преобладанием в нервной системе процесса возбуждения над торможением. Данная категория спортсменов характеризуется следующими спортивно важными особенностями темперамента: высокой активностью, лабильностью протекающих психических процессов, экстравертированностью.

3. У 18 % преобладают свойства флегматика. Для них характерным является проявление спокойствия, осмотрительность, высокая работоспособность и выносливость. Данная категория спортсменов обладает такими спортивно важными особенностями темперамента, как уравновешенность, эмоциональная стабильность, интровертированность.

4. У 9 % преобладают свойства темперамента меланхолика. Для них характерным является сдержанность, покладистость, тревожность. Данная категория спортсменов обладает такими спортивно важными особенностями темперамента, как очень высокая сензитивность (обеспечивающая тонкое тактическое чутье), ригидность, интровертированность.

Итак, большинство спортсменов, поступивших на отделение единоборств, обладают особенностями сангвиника. Несмотря на то, что дети с данным типом темперамента отличаются, как было указано выше, энергичностью, эмоциональной стабильностью, высокой результативностью вследствие «боевой готовности» перед соревновательными стартами, все-таки у них есть уязвимые точки. В частности, юным спортсменам-сангвиникам трудно выполнять однообразную и монотонную работу в тренировочном процессе, выполнять упражнения с большим количеством подходов. Необходимую помощь может оказать психолог, активируя воображение тренирующегося сангвиника: ряд представлений могут сопровождать физически монотонную работу, внося необходимое разнообразие.

Вторая по численности группа начинающих спортсменов на отделении единоборств в школе «Вымпел» – спортсмены-холерики. Активность холериков, их способность быстро реагировать на действия противника компенсируются неустойчивостью эмоциональных реакций. Спортсменам-холерикам зачастую не хватает усидчивости и сосредоточенности, они с трудом адаптиру-

ются к монотонной деятельности. Эту особенность важно учитывать при подготовке к спортивным соревнованиям, поскольку иногда спортсменам приходится переживать длительный период ожидания старта. Начинаящий спортсмен в силу своих возрастных особенностей в совокупности с особенностью темперамента может «перегореть» во время ожидания, что приведет к поражению на соревновании, несмотря на прогнозируемый тренером успех. И в таком случае детерминантой психологической травмы ребенка вследствие проигрыша будет не низкая готовность к старту на уровне его физической подготовки, а отсутствии психологической организации его деятельности.

Флегматиков немного меньше в исследуемой выборке, однако эти спортсмены также нуждаются во внимании спортивного психолога. Стабильность выработанного навыка, проявляющаяся как в тренировочном процессе, так и в соревновательном, безусловно, сильное преимущество; сложность может заключаться в том, что этим начинающим спортсменам может быть не удобен тот темп освоения навыка, который приемлем для детей с ведущим типом темперамента сангвиника и холерика. Соответственно, необходимо организовывать индивидуальный ритм, темп работы с ребенком-флегматиком, уделяя особое внимание выработке навыка быстрой реакции, повышению скорости переключения внимания с одного объекта на другой. Выработывая эти навыки, нужно учитывать сложность быстрого реагирования для флегматика, чтобы не «передать» и тем самым не спровоцировать негативную эмоциональную реакцию.

Самая малочисленная группа представлена спортсменами-меланхоликами, чувствительность которых является такой же необъемлемой характеристикой как тревожность. Свойственное таким спортсменам умение рассчитать тактику единоборства может быть нарушено вследствие тревожности в ситуации соревновательного стресса. Для профилактики возникновения «стартовой апатии» необходимо психологические настраивать юного участника на проявление того уровня ответственности, который будет адекватен старту. Помочь юному спортсмену сбрасывать напряжение, мобилизовать его внутренние ресурсы, можно путем формирования у него внутреннего ощущения тождества обычной тренировки и собственно соревнования. Это достаточно сложная задача, но совместная работа тренера, психолога, и – для спортсмена младшего школьного возраста – родителей, поможет единоборцу-меланхолику осваивать спортивное пространство.

Взаимодействие свойств темперамента в каждом из его типов может оказывать существенное влияние на успешность субъекта спортивной деятельности. Спортивный психолог, зная особенность ребенка, может разработать ряд рекомендаций, следуя которым, не только тренер, но и родители ребенка смогут принять посильное участие в его психологической подготовке к спортивным состязаниям, обеспечивая позитивный настрой юного спортсмена.

Список литературы:

9. Бирюкова, З.И. Высшая нервная деятельность спортсменов. – М.: ФИС, 1961. – 291 с.
10. Вяткин, Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 134 с.
11. Карелин, А.А. Большая энциклопедия психологических тестов. – М.: Эксмо, 2007. – 416 с.
12. Коваленко, Е.В., Бойко, А.В. Особенности долговременной адаптации спортсменов, специализирующихся в карате // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 11-2. – С. 205-210.
13. Крестовников А.Н., Косовская, Э.Б. Физиологический анализ двигательной деятельности спортсмена на основе учения И.П.Павлова // Физиологический журнал СССР. – 1955. – Т. 38. – № 4.
14. Крестовников, А.Н. Очерки по физиологии физических упражнений. – М.: ФИС, 1951. – 532 с.
15. Кулагина, Л.А. Резервы спортивного характера // Вестник спортивной науки. – 2006. – № 3. – С. 36-38.
16. Макаридин, Д.Н. Индивидуализация тактической подготовки спортсменов-каратистов // Сибирский педагогический журнал. – 2009. – № 13. – С. 421-431.
17. Мокина, Е.С., Корнеев, Д.С., Гераськов, В.Ю., Прихожаев, И.А., Петров, Н.Ю. Диагностика устойчивости интереса к спорту и направленности мотивации у спортсменов групп начальной подготовки // Современные тенденции психолого-педагогического обеспечения занимающихся физической культурой и спортом: материалы Всероссийской научной конференции с международным участием 25-27 октября 2018 г. / Моск. гос. акад. физ. культуры; под общ. ред. В.В. Буторина. – Малаховка: МГАФК, 2018. – С. 262-266.
18. Романенко, М.И. Бокс. – Киев: "Вища школа", 1978. – 296 с.

19. Шестаков, В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебное пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 211 с.
20. Шогенов, Р.Х., Ветвицкая, С.М. Роль темперамента в спорте // Международный студенческий научный вестник. – 2017. – № 6. – С. 121-123.
21. Щедрин, Д.С. Личностные особенности спортсмена и результативность спортивной деятельности: линейные и нелинейные связи (на примере борьбы самбо) // Официальный сайт ГБПОУ «Саратовское областное училище (техникум) олимпийского резерва» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.saratovuoer.ru/index.php?blog=streat&category=14> (дата обращения: 06.02.2020).
22. Якубчик, Б.И. Некоторые индивидуальные различия в деятельности спортсмена-акробата и учет их в процессе учебно-тренировочных занятий // «Вопросы психологии». – 1964. – № 5. – С. 20-30.