

## ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

*Я. В. Зинковский* (МГУ имени А. А. Кулешова)

Науч. рук. А. А. Антипенко,

канд. биол. наук, доцент

В настоящее время спортивная тренировка определяет перед спортсменами необходимость преодолевать крайне тяжелые, порой даже запредельные как психоэмоциональные, так и физические нагрузки. В этих условиях возрастает зависимость эффективности деятельности атлета от индивидуальных свойств его нервной системы. Спортсмены одной и той же специализации при достижении однонаправленного спортивного результата различаются способами его достижения также в зависимости и от качеств темперамента. Специфика спортивной деятельности стимулирует атлета выбирать необходимые технические приемы, адекватные его темпераменту и помогающие нивелировать влияние негативных в соревновательных условиях проявлений со стороны функционирования нервной системы, позволяющие успешно решать текущие моторные задачи и экономно расходовать энергетические ресурсы [1]. Типологические особенности проявления высшей нервной деятельности у спортсменов до настоящего времени так и остаются не до конца изученными. Принимая во внимание теоретическое и практическое значение информации подобного рода, целью работы стало изучение особенностей темперамента и склонности к проявлению определенных психических состояний у спортсменов различных специализаций.

В исследовании приняли участие студенты ( $n = 18$ ) МГУ имени А. А. Кулешова в возрасте 18–20 лет. В состав экспериментальной группы вошли гандболисты ( $n = 6$ ), волейболисты ( $n = 6$ ), футболисты ( $n = 6$ ). Для определения у респондентов типа темперамента и уровня проявления психических состояний, таких как тревожность, фрустрация, агрессивность и ригидность, использовали опросник Г. Айзенка.

Выявили, что как среди футболистов, так и гандболистов сангвиниками оказались 66,7%, флегматиками 33,3%, то есть спортсмены с сильным уравновешенным типом высшей нервной деятельности. Ни одного испытуемого с преобладанием холерического или меланхолического типа выявлено не было. Среди волейболистов сангвиниками оказались 50% опрошенных, флегматиками – 33,3% и 1 человек холерик. В ходе исследования только у всех футболистов не было обнаружено повышенного уровня тревожности. Средний уровень тревожности отмечен у 1 гандболиста (флегматик) и у 1 волейболиста (сангвиник). Фрустрация проявляется у 33,3% гандболистов (сангвиники), у 1 футболиста (сангвиник). У 50% респондентов как среди гандболистов, так и футболистов, и у 66,7% волейболистов отмечен повышенный уровень

агрессии. Средний уровень ригидности зафиксирован только у 1 волейболиста (флегматик). У других атлетов проявление ригидности не выявлено.

Спортсмены, имеющие высокую тревожность, высокую потребность в достижении спортивного результата, выраженную фрустрацию, агрессию, не способны самостоятельно справиться с волнением, тем самым снижается их устойчивость к стрессу, что приводит к ухудшению результатов на соревнованиях. Таким образом, несомненно, для достижения высоких спортивных результатов важно принимать во внимание не только специфику тренировочного процесса и уровень спортивной квалификации атлетов, но и их индивидуально-типологические особенности, что позволит корректно вносить соответствующие изменения в их тренировочный процесс.

## Литература

1. Антипенко, А. А. Вестибулярная устойчивость и координационные способности у юных баскетболисток на начальном этапе подготовки / А. А. Антипенко, Е. В. Воробей, О. Л. Борисов / Романовские чтения – 13 : сб. ст. Междунар. науч. конф., посвященной 105-летию МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, 25–26 октября 2018 г. / под общ. ред. А. С. Мельниковой. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2019. – С. 267–268.