

## ВПЛИВ ТИПОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ НА СПОРТИВНІ ДОСЯГНЕННЯ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

**Актуальність дослідження.** Важливим завданням спортивної практики є клопітка робота з виховання спортивних талантів. Крім того проблема врахування індивідуально-типологічних властивостей особистості та властивостей її нервової системи у досягненні спортивних успіхів є досить важливою в психології та фізіології спорту. Встановивши особливості темпераменту, можна точніше визначити, яка спортивна спеціалізація найкраще підійде спортсмену, однак при цьому не слід робити категоричних висновків. Річ у тому, що вияви того чи іншого типу темпераменту можуть бути «замкнуті», тому правильне визначення темпераменту потребує тривалого і всебічного вивчення особистості спортсмена.

Для правильного визначення темпераменту необхідно добре вивчити кожного спортсмена. Особливого значення при цьому набуває оцінка показників прояву сили, врівноваженості, рухливості нервових процесів.

Знаючи характеристику основних видів темпераменту, тренер зможе правильно визначити можливості кожного спортсмена і ефективніше проводити тренувальні заняття. Загальновідомо, що спортсмени з різними типами темпераменту можуть показати високі спортивні результати. Проте досягнення цих результатів вимагає неоднакової затрати зусиль. Це зумовлено тим, що в різних видах спорту ставляться неоднакові умови до рухової активності. Знаючи це і правильно оцінюючи потенційні можливості, які зумовлені темпераментом та іншими типологічними властивостями особистості можна точно визначити перспективу кожного спортсмена.

**Мета статті** здійснити теоретичний аналіз специфіки досліджень властивостей темпераменту та їх впливу на результат у спортсменів різної кваліфікації та видів спорту

**Виклад основного матеріалу.** Темперамент – складна система закономірно зв'язаних властивостей з широкими можливостями взаємокомпенсації одних властивостей іншими. Саме співвідношення властивостей, а не їх допоміжні характеристики, визначають реакції спортсмена на екстремальну ситуацію. Та не тільки компенсація «негативних» властивостей «позитивними» може впливати на хід спортивної діяльності.

Темперамент безпосередньо впливає на формування індивідуального стилю діяльності спортсмена, і, як було виявлено в ряді досліджень, за рахунок саме індивідуального стилю діяльності спортсмени з різними властивостями темпераменту можуть досягнути однаково високого спортивного результату [2].

Очевидно, можливості компенсації «позитивними» (з точки зору досягнення високого результату в конкретному виді діяльності) властивостями темпераменту деяких «негативних» властивостей не безкінечні. Так спортсмен з хорошими фізичними якостями, доброю тактичною підготовкою, але з «негативними» (з точки зору «придатності») властивостями темпераменту, але в особливо екстремальних ситуаціях (при інших рівних умовах) він не буде мати пріоритету.

За нашими даними, вимоги діяльності в єдиноборствах найбільш відповідають співвідношенню таких властивостей темпераменту, як пластичність, висока емоційна збудливість, що суперечить гіпотезі (припускалось, що єдиноборцям властива емоційна збудливість).

Як критерії спортивної придатності розглядають такі підструктури особистості [4; 5]:

- підструктура на рівні нервових процесів;
- підструктура на рівні психічних процесів;
- підструктура на рівні спрямованості особистості й соціально-обумовлених взаємовідносин.

**Підструктура на рівні нервових процесів** вміщує нейродинамічні властивості сили, лабільності, рухливості, динамічності й балансу процесів збудження і гальмування. Дана підструктура містить у собі компоненти, які в основному є вродженими. Оскільки спортивні здібності багато в чому залежать саме від спадкових нахилів, що вирізняються стабільністю та консервативністю проявів, необхідно, прогнозуючи компоненти даної підструктури, перш за все звертати увагу на ті ознаки, що обумовлюють успішність подальшої спортивної діяльності [1, с.110].

Сила нервових процесів визначає витривалість нервової системи спортсмена від впливу сильних чи тривалих подразників. У видах спорту, пов'язаних із тривалою монотонною роботою, сильна нервова система стає істотним фактором розвитку спеціальних здібностей і показником працездатності в цьому напрямі [1, с.111].

Розвиток якостей залежить і від спрямованості особистості, і від її психодинамічних властивостей. Скільки існує спортсменів зі своїм неповторним «Я», стільки й індивідуальних варіантів прояву особистості та впливу її на результат спортивної діяльності. По суті для кожного спортсмена, тим паче більш видатного, необхідно знайти його власну систему психологічної підготовки. Тому психологи по можливості уникають давати якісь загальні рецепти.

Але, окрім індивідуальних особливостей, існують ще й типологічні. З одного боку, вони визначаються специфікою типу (типу нервової системи, темпераменту, типологічного характеру), з іншого боку – визначеної

спортивної спеціалізації. У фехтуванні, наприклад, чітко розрізняють за особистими властивостями «типового рапіриста» і «типового шпажиста».

Маючи на увазі загальні особливості спортсменів, найбільш характерне для них співвідношення властивостей особистості виявляється в: 1) переважанні в структурі мотивації характерної колективної спрямованості над спрямованістю індивідуального характеру; 2) переважання вольових якостей, що мобілізують на подолання перешкод і труднощів, що виникають, над тривожністю і невпевненістю в собі; 3) переважання психологічної стійкості і самоконтролю над емоційною збудливістю [1].

Ці головні риси особистості спортсменів дозволяють їм не лише досягнути високих спортивних результатів, але й, що є теж важливим, демонструвати ідеальну поведінку, незважаючи на екстремальну ситуацію та провокуючі дії. Б. Яковлевим, та В. Багіною [6] встановлено, що різні види спорту висувають специфічні вимоги до спортсменів. Більш детально вони відображені в табл. 1.

Таблиця 1.

**Психологічні вимоги до спортсменів у різних видах спорту [6]**

| Вид спорту   | Вид психологічної діяльності | Необхідні психологічні якості   |
|--|------------------------------|---|
| Гольф, городки, кеглі. Стрільба стендова і кульова, стрільба з лука  | Сенсорно-моторний            | Розвиток органів чуття. Сенсорно-моторні якості   |
| Легка атлетика, плавання, важка атлетика, велогонка, лижні гонки, ковзанярський спорт, весолування академічне, на байдарках і каное    | Мобілізуючо-функціональний   | Сенсорно-моторні якості; здатність до мобілізації волі, завзятість, стійкість і здатність до оволодіння засобом пересування |
| Фігурне катання на ковзанах, велосипедах, спортивна і художня гімнастика, стрибки у воду   | Координаційно-естетичний     | Артистичність, естетичні й творчі сенсорно-моторні якості   |
| Автомобільний спорт, мотоспорт, авіаційний, планеризм, парашутний пірнання, бобслей, гірськолижний спорт, стрибки на лижах з трампліна | Пов'язаний з ризиком         | Відчуття ризику, сміливість, самовладання, рішучість, сприйнятливність, Емоційна стійкість. Технічні навички і здібності.   |
| Бокс, дзюдо, боротьба  | Пов'язаний з ризиком         | Евристичні здібності (передбачення, тактичне чуття). Здатність до прийняття рішень, витривалість. Сенсорно-моторні якості   |
| Бадмінтон, теніс, настільний теніс, фехтування   | Індивідуально-евристичний    | Евристичні здібності. Сенсорно-моторні якості. Здатність до володіння спортивними знаряддями                                |
| Гандбол, футбол, баскетбол, волейбол, хокей на льоду і на траві, регбі, водне поло   | Колективно-евристичний       | Евристичні здібності. Комунікабельність, здатність до співробітництва. Здатність до володіння спортивними знаряддями        |
| Шахи   | Колективно-евристичний       | Евристичні здібності (передбачення, стратегія, здатність до комбінації).  |

Науковці зазначають, що у циклічних видах спорту важливу роль відіграють стабільність м'язово-рухових диференціювань, «відчуття ритму», здатність до адекватних самооцінок функціонального стану [1, с. 119]

У швидкісно-силових видах спорту спеціальні здібності ґрунтуються на концентрації уваги і психічних якостях, пов'язаних із високою лабільністю нервових процесів, що забезпечує «вибухову роботу» нервово-м'язового апарату, тонке «відчуття часу» [1, с. 120].

У складно-координаційних видах спорту необхідно мати такий комплекс якостей: точні м'язово-рухові диференціювання, просторову і часову орієнтацію, «відчуття ритму», здатність до самоконтролю і самоаналізу з об'єктивною самооцінкою своїх позитивних і негативних сторін підготовки, психічна витривалість та здатність ефективно діяти в невизначених варіативних умовах, значний обсяг сприймань, динамічна гострота зору, чутливість до контрасту, стійкість до впливів засліплюючого світла, висока швидкість тактичного мислення [3]. Оскільки в останніх двох групах, як правило, мають місце послідовні спроби у виконанні вправ, то в них істотну роль також відіграють психічні якості, що забезпечують правильну мобілізацію психічних сил спортсмена безпосередньо перед спробою.

В іграх і єдиноборствах на перший план виступають якості, в основі яких лежить система психомоторних, перцептивно-інтелектуальних і емоційно-вольових процесів, що протікають у безперервно змінюваних умовах дійсності й у зв'язку з необхідністю в найкоротший термін сприймати ситуації, що виникають, приймати і реалізовувати творчі рішення щодо шляхів і способів проведення змагальної боротьби [5].

В ігрових видах спорту диференціація спортсменів за типологічними особливостями прояву властивостей нервової системи є менш вираженою. Загальним є лише переважання в чоловічих командах з волейболу, баскетболу, ручному м'ячі гравців з рухливістю нервових процесів, тобто з хорошим переключенням уваги з однієї ситуації на іншу. В той же час в спортивних іграх добре почуваються спортсмени з будь-якою типологією, бо багато чого залежить від того на яке амплуа вони потрапляють. Наприклад, у футболі, у «тих що грають біля ліній» виявлено типологічний комплекс, який характерний для спринтерів (і це легко пояснити, бо вони повинні володіти високою швидкістю). Півзахисники володіють у більшості випадків типологією спортсменів, які займаються видами спорту, що пов'язані з проявом витривалості, особливо швидкісної. Зокрема, майже у всіх півзахисників виявлено переважання збудження за внутрішнім балансом, яке забезпечує високу працездатність (а саме вона має бути в першу чергу у півзахисників, цих «човників» в команді). Захисники атакуючого плану в баскетболі мають типологічні особливості, які зумовлюють прояв рішучості. У волейболі «зв'язуючим» (розігруючим) краще мати рухливість нервових процесів, які забезпечують швидкість мислення і швидкість переключення з однієї ситуації на іншу.

**Висновки.** Якби у тренерів була можливість відбирати для занять спортом тільки тих спортсменів, у яких максимально розвинуті саме необхідні для ефективної спеціалізації та успіху в конкретному виді спорту психологічні якості та властивості, досягнення спортсменів були б максимальні. Але дійсність показує, що відбір, зокрема за психологічними параметрами, – довготривалий, копіткий процес, успіх якого залежить від багатьох факторів. Тому для успішного відбору спортсменів саме за психологічними якостями необхідно знати, що зазвичай недоліки розвитку одних процесів, властивостей можуть успішно компенсуватися розвитком у спортсменів інших процесів. [1, с.121].

Спортсмен-екстраверт, в порівнянні зі спортсменом-інтровертом, важче виробляє умовні рефлексії, володіє більшою терплячістю до болі, але меншою терплячістю до сенсорної депривації, внаслідок чого не переносить монотонності тренування, частіше відволікається під час об'ємної та одноманітної роботи на тренуваннях тощо.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в експериментальному виявленні впливу типологічних властивостей темпераменту у студентів-спортсменів різної спортивної спеціалізації на їх спортивні успіхи.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Воронова В. І. Психологія спорту: Навч. посібник / В. І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
2. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с. – (Серия «Мастера психологии»)
3. Корнійко У. В. Психологічні зміни особистості яхтсмена у процесі спортивної діяльності під впливом психотравмуючих факторів: дис. ... канд. фізич. виховання і спорту: 24.00.01 / Корнійко У. В. – К., 2003. – 178 с.
4. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Академический проект, 2004. – 570 с.
5. Родионов А. В. Психологические основы подготовки баскетболистов / А. В. Родионов, В.И. Воронова. – К.: Здоров'я, 1989. – 136 с.
6. Яковлев Б. П. Психическая нагрузка в спортивной деятельности: Методическое пособие / Б.П. Яковлев, В.А. Багина. – Великие Луки, 1996. – 72 с.

*Юрчак Т.*

*Науковий керівник – проф. Радчук Г.К.*

### ОСОБЛИВОСТІ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ У ДОШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

**Актуальність проблеми** пов'язана з тим, що на сьогоднішній день спостерігається тенденція до збільшення кількості дітей дошкільного віку з ознаками агресивності, тривожності, емоційної нестабільності, соціально-психологічної дезадаптації, що в майбутньому може призвести до значних порушень у становленні особистості.

Психіка дошкільника відрізняється загостреною сприйнятливістю, нездатністю протистояти несприятливим впливам. Зокрема, невротичні страхи з'являються у результаті тривалих та нерозв'язаних переживань або гострих психічних потрясінь, часто на тлі хворобливої перенапруги нервових процесів. Тому невротичні страхи вимагають особливої уваги психологів, педагогів та батьків, оскільки при наявності таких переживань дитина стає скутою, напруженою, її поведінка характеризується пасивністю, розвивається замкнутість. Ситуацію ускладнює й те, що сучасний український дошкільник живе у часи воєнних дій, як наслідок, ще не достатньо стійка дитяча психіка піддається додатковим негативним впливам.

Страхи дитини дошкільного віку різноманітні та потребують психолого-педагогічної корекції, що і зумовлює актуальність і соціальну значущість проблеми дослідження.

**Метою статті** є теоретичне обґрунтування і емпіричне дослідження особливостей дитячих страхів у дошкільному віці.

Різні аспекти проблеми страхів вивчалися вітчизняними та зарубіжними психологами та психіатрами (Л.Виготський, О.Запорожець, Г.Костюк, В.Бехтерев, В.Леві, Г. Еберлейн, К. Изард, В.Купер, З.Фройд, Б.Пере,