Топазова Ю. А., педагог дополнительного образования МУДО «Дворец детского творчества» г.о Саранск

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Аннотация : В статье рассматривается актуальный вопрос психологических особенностей личности волейболистов. Представлена диагностика темперамента личности спортсменов.

Ключевые слова : темперамент, активность, личность, нервная система.

Введение. Главной задачей физического воспитания детей является формирование интереса к систематической оздоровительной и спортивной тренировке. При этом, в начале и середине подросткового возраста, главное внимание следует уделять развитию скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена, а также, формированию бойцовского характера подростка.

Термин «темперамент» (от лат. temperamentum - соразмерность) – совокупность устойчивых и индивидуальных свойств человека, определяющих динамику его психической деятельности.

Общая активность человека определяется интенсивностью и объемом взаимодействия с окружающим миром, а проявление темперамента как эмоциональности выражается в импульсивности и впечатлительности.

Влияние темперамента на особенности поведения спортсменов в игре. Существуют основные свойства нервной системы – сила, уравновешенность, подвижность процессов движения и торможения.

В моторной сфере проявление темперамента можно рассматривать как: ритм, темп, быстроту и общее количество движений игрока.

Спортивная деятельность всегда связана с экстремальными условиями, где особые требования предъявляются к нервной системе человека. Непосредственно, при отборе воспитанников важно знать тип нервной системы, чтобы правильно спрогнозировать его поведение в соревновательной ситуации.

Существует 4 типа темперамента: холерик, сангвиник, меланхолик, флегматик.

Итак, у холерика тип нервной деятельности – безудержный, сангвиника – сильный, меланхолика – слабый, флегматик – инертный.

По характеристике нервных процессов холерику присуще – подвижность, неуравновешенность, сила. Сангвинику – подвижность, уравновешенность,

сила. Меланхолику – малоподвижность, неуравновешенность, слабость. Флегматику – малоподвижность, уравновешенность, сила.

Если есть соответствующие условия для каждого темперамента, то в течение жизни некоторые процессы могут измениться и даже в лучшую сторону.

Таким образом, для каждого игрока важна помехоустойчивость и переключаемость, которая находится в очень близкой связи с подвижностью нервных процессов.

Спортивное амплуа игроков. В связи с высокой чувствительностью нервной системы, важна способность овладения спортсменом техникой движения. Каждый игрок имеет возможность развить те качества, которых ему не хватает, так как каждый спортсмен имеет силу и слабость нервных процессов.

Свойства нервной системы обуславливают хорошую и быструю обучаемость, достижение высоких результатов и успешное овладение двигательными навыками, в зависимости от вида спортивного амплуа.

У волейболистов отмечена высокая подвижность нервных процессов, но также и обнаружены игроки с сильной и слабой нервной системой.

Лица со слабой нервной системой опережают по продуктивности лиц сильного типа, в ряде случаев. В связи с очень высокой чувствительностью лиц со слабой нервной системой, что позволяет им компенсировать не очень высокую работоспособность.

У волейболистов есть выраженность типологических особенностей свойств нервной системы, то есть преобладание, в командных видах спорта, у игроков подвижных процессов и быстрое реагирование на изменение ситуации и переключение внимания. Быстрое же реагирование на изменение ситуации зависит от игрового амплуа и типа темперамента.

В спорте черты темперамента часто характеризуются особенностями психического состояния, а именно, например «стартовая лихорадка» свойственна только холерику, «боевой готовности» - сангвинику, «стартовая апатия» - меланхолику и флегматику.

Типологические черты характера следует учитывать при дозировании физических нагрузок и при устранении конфликтных ситуаций.

Человек *сангвинического* темперамента отличается относительно слабой интенсивностью психических процессов и быстрой сменой одних психических процессов другими. Сангвиник легко справляется с задачами, требующими быстрой сообразительности, если только эти задачи не являются особо трудными и серьезными, поэтому для продуктивного тренировочного и

игрового процесса их нужно держать в заинтересованности ситуации как можно дольше, используя при этом разнообразные методы.

Холерический темперамент характеризуется большой интенсивностью и яркой выраженностью эмоциональных переживаний и быстротой их протекания. Эта особенность выражается в характерных для холерика вспыльчивости и отходчивости, непосредственно следующей за бурными вспышками чувств. Для работы с этим типом темперамента, тренеру нужно понимать, что реакции на разные игровые ситуации это лишь выражение всплеска чувств через эмоции и им достаточно небольшого количества времени и они продолжают игру. Самые яркие и запоминающиеся игроки имеют именно этот тип темперамента.

Для людей с *меланхолическим* темпераментом характерно медленное течение психических процессов, в том числе эмоциональных переживаний; вместе с тем эти переживания у меланхолика отличаются большой глубиной, накладывая свой отпечаток на весь склад его личности. Самый чувственный и податливый своему внутреннему настроению тип. Очень болезненно переносят любую критику в процессе игры или тренировки. Отличаются замкнутостью и необщительностью. Трудно раскачать в игре и пробудить в них спортивную злость, так как при малейшей трудности опускают руки. Игроки с таким типом темперамента приемлемы в командных видах спорта, но их ущемляют другие типы и многие не выдерживают такой эмоциональной нагрузки. Лишь немногие перебарывают чувство унижения его достоинства внутри себя, так как в большинство игроков в командных видах спорта сангвиники и холерики, и тренерскому составу комфортнее работать с более интенсивной и агрессивной тактической подготовкой к игре.

Внешне человек *флегматического* темперамента отличается прежде всего малой подвижностью, движения его очень медлительны и даже вялы, не энергичны, от него нельзя ожидать быстрых действий. Он редко выходит из ровного, спокойного эмоционального состояния, его можно редко видеть сильно взволнованным, ему чужды аффективные проявления личности. Если игрок с таким типом темперамента будет вовлечен в процесс игры, то он станет самым стабильным и надежным. Ни одна стрессовая ситуация его не заденет. Этот игрок будет работать для себя и никого не слушать, но и ни с кем не ругаться, в нем нет той экспрессии как у холерика. Если информация, которую говорит тренер, не является нужной, то он просто ее проигнорирует и будет дальше выполнять, то, что, по его мнению, важно для развития в данном виде спорта.

Сравнительная таблица

Вид темперамента	Девочки (кол-во)	Девочки %	Мальчики (кол-во)	Мальчики %
Меланхолик	3	25	4	33
Холерик	4	33	2	17
Сангвиник	2	17	4	33
Флегматик	3	25	2	17
	12	100	12	100

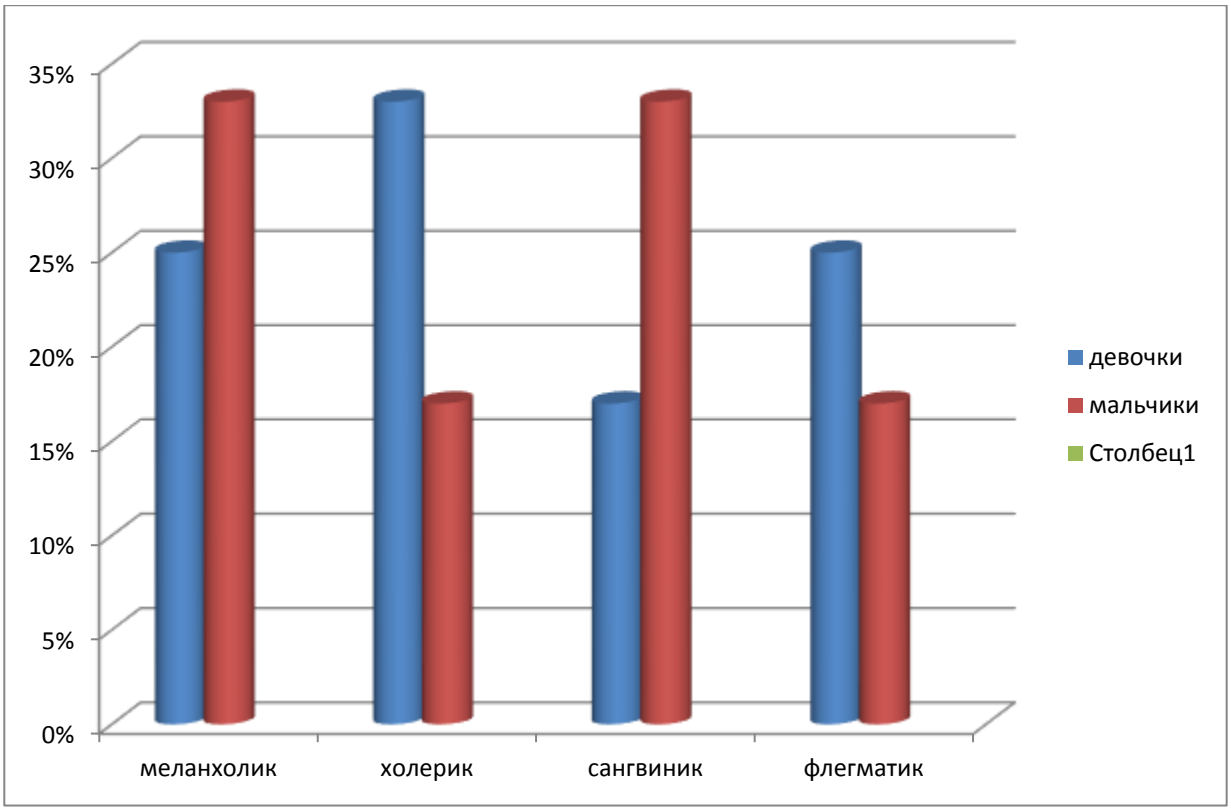

Рис. 2.3 **Сравнительная диаграмма групп девочек и мальчиков по темпераментам.**

Таким образом, для командного вида спорта важен подготовительный психологический процесс во время тренировок и соревнований. Для каждоо типа темперамента свой, тогда команда будет более сплоченной, а игра отлаженной и стабильной.

Уровень физической нагрузки, а также технической подготовки играет огромную роль в подготовке спортсмена. Однако и тип темперамента, его нервной деятельности, проявляется особенно выражено на соревнованиях, и также играет не менее важную роль в определении амплуа игрока.