

ДОСЛІДЖЕННЯ ТИПІВ ТЕМПЕРАМЕНТУ НА ПРИКЛАДІ СТУДЕНТІВ-ФУТБОЛІСТІВ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ СКЛАДУ КОМАНД

RESEARCH OF TYPES OF TEMPERAMENT ON THE EXAMPLE OF STUDENTS-FOOTBALL PLAYERS FOR FORMATION OF TEAM COMPOSITION

У статті розглянута проблема впливу типу темпераменту на розвиток індивідуальних здібностей футболістів. Для тренерського складу з футболу проблема комплектації команди з метою досягнення спортсменами високих спортивних результатів залишається актуальною. Під час відбору гравців у команди зважання на типологічні особливості нервової системи футболістів важливе, адже від цього залежать їхня сумісність і здатність до ефективної взаємодії. Мета дослідження – виявити тип темпераменту спортсменів на прикладі футбольних команд Національного технічного університету «Дніпровська політехніка» та Дніпропетровського державного аграрно-економічного університету (n = 48). Вік – 18–22 роки. Серед осіб, що займаються футболом, виявлено таке: 70% опитаних респондентів екстраверти, 30% інтроверти. Відповідно до інтерпретації даних за Г. Айзенком екстравертивному типу особистості властиві схильність до ризику, товарищівність, потреба в контактах, імпульсивність, оптимістичність. Перелічені якості можна оцінити як ті, що необхідні спортсмену, особливо в період змагальної діяльності. Футболістам, які мають екстравертивний тип, властиві й негативно позначаються на спортивному результаті такі якості: тенденція до агресивності, немає строгого контролю почуттів та емоцій. Серед випробуваних переважають спортсмени з типами темпераменту «сангвінік» (50,28%) і «холерик» (25,63%). Менше серед досліджуваних футболістів меланхоліків (14,51%) і флегматиків (9,58%). Тест-опитувальник дозволив досліджувати не тільки структуру, генетичні та психофізіологічні передумови формування, а й закономірності взаємодії темпераменту з іншими встановленими вище структурами індивідуальності футболістів 18–22 років, а саме із загальним інтелектом і здібностями. Тренеру необхідно враховувати особливості темпераменту тих, що займаються, з метою створення оптимальних умов під час тренувальних занять.

Ключові слова: тип темпераменту, футболіст, нервова діяльність, сангвінік, холерик, меланхолік, флегматик, здібності.

The article considers the problem of the influence of temperament type on the development of individual abilities of football players. For the football coaching staff, the problem of team building in order for athletes to achieve high sports results remains relevant. When selecting players for the team, taking into account the typological features of the nervous system of football players is important, because it depends on their compatibility and ability to interact effectively. The purpose of the study is to identify the type of temperament of athletes on the example of football teams of the National Technical University "Dnieper Polytechnic" and Dnepropetrovsk State Agrarian and Economic University (n = 48). Among those involved in football, the following was found: 70% of respondents are extroverts, 30% – introverts. Based on the interpretation of Eisenko data, the extroverted personality type is characterized by a propensity for risk, sociability, the need for contacts, impulsiveness, optimism. Also, such people prefer movement and action. These qualities can be assessed as indispensable to the athlete, especially during competitive activities. Footballers who have an extroverted type, inherent and negatively affect the quality of sports results: a tendency to aggression, whose feelings and emotions are not strictly controlled. Among the subjects, athletes with the type of temperament "sanguine" (50,28%) and "choleric" (25,63%) predominate. To a lesser extent, such a type of temperament as "melancholic" (14,51%) and "phlegmatic" (9,58%) is found among athletes. The test questionnaire allowed to study not only the structure, genetic and psychophysiological prerequisites of formation, but also the patterns of interaction of temperament with other established structures of individuality of football players aged 18–22, namely – with general intelligence and abilities. The coach needs to take into account the characteristics of the temperament involved in order to create optimal conditions during training sessions.

Key words: temperament type, football player, nervous activity, sanguine, choleric, melancholic, phlegmatic, abilities.

УДК 796.012.2
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.25.27>

Куніца О.П.

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Дніпровський державний аграрно-економічний університет

Батечко Д.П.

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»

На сучасному етапі розвитку спортивне тренування спрямовано на досягнення високих результатів, що вимагає від спортсмена великого, а іноді граничного напруження всіх фізіологічних резервів організму і психічних можливостей. У зв'язку із цим зростає залежність ефективності діяльності спортсмена від індивідуальних властивостей нервової системи людини. У тренувальному процесі граничний рівень фізичних навантажень, що поєднується з високим емоційним напруженням, часто призводить до зниження функціонального стану організму загалом [2, с. 221].

Для тренерського складу з футболу проблема комплектації команди з метою досягнення спортсменами високих спортивних результатів залишається актуальною.

Під час відбору гравців у команди урахування типологічних особливостей нервової системи футболістів важливе, адже від цього залежать їхня сумісність і здатність до ефективної взаємодії [4, с. 23].

За даними низки авторів, професійні футболісти здебільшого мають сильний тип нервової діяльності, бо спортсмени зі слабкою нервовою системою виявляють низькі результати

під час тренувальних занять і в період змагань. Із цього випливає, що їхня ефективність нижче тренувальної та змагальної діяльності, вони погано переносять змагальні навантаження [3, с. 88; 6, с. 248; 11].

Фахівці вважають, що у футболі зазвичай спортсмени з меланхолійним і флегматичним типами темпераменту не можуть домогтися серйозних спортивних результатів порівняно з холериками і сангвініками. Холерики швидко включаються в активні дії, якщо ж припустилися помилки, можуть на тривалий час, аж до кінця гри, втратити самовладання, координаційні здібності, оскільки вони насилу загальмовуються.

Р. Магомедов (2006 р.) вивчав особистісні якості футболістів різного амплуа, С. Шабурова (2006 р.) присвятила дослідження типам темпераменту футболістів та баскетболістів. А. Земсков (2012 р.) досліджував особливості розвитку психічних процесів у футболістів різного ігрового амплуа.

Футболісти, у яких переважає тип темпераменту «сангвінік», швидше відновлюються і краще переносять переїзди, зміну часових і кліматичних поясів. Водночас у футболістів-меланхоліків, що мають слабку нервову систему, гранично допустимі обсяги тренувальних і змагальних навантажень мають бути в 1,5–2 рази нижче. Заданими фахівців, спортсмен із рисами флегматика досягає значно менших успіхів, ніж спортсмен із рухомими нервовими процесами і з рисами сангвініка.

Окремими авторами відзначається, що спортсмени з таким типом темпераменту дуже рідко досягають високих досягнень у футболі [4, с. 23].

Різні типологічні властивості нервової системи є вродженими задатками. Для максимальних проявів своїх здібностей у спорті ті, що займаються, вибирають такий стиль змагальної діяльності, який зумовлює тактику ведення спортивної боротьби.

В ігрових видах спорту, і футболісти не виняток, з різним стилем гри ті, які грають в нападі або захисті, мають істотні індивідуально-типологічні відмінності.

У співвідношенні властивостей темпераменту, тобто типу нервової системи, і здібностей у футболі, який висуває специфічні та високі вимоги до нейродинаміки гравця, властивості темпераменту є здібностями до успішної ігрової діяльності [4, с. 23].

У футбольній практиці утвердилися різні вимоги до гравців різних амплуа, до гравців різних позицій на полі пред'являють неоднакові вимоги як під час тренувань, так і під час змагань [9, с. 45].

Захисні здатності гравця-захисника залежать від різних властивостей типу нервової системи і темпераменту, гравці повинні виріз-

нитися також високим рівнем розвитку спеціальних здібностей, багато з яких не можуть залежати від темпераменту. Фахівцями відзначено, що холерики і сангвініки під час матчу показують кращі результати за даними фізичної і тактичної підготовленості.

Мета дослідження – виявити тип темпераменту спортсменів на прикладі футбольних команд Національного технічного університету «Дніпровська політехніка» та Дніпропетровського державного аграрно-економічного університету.

Завдання: 1) вивчення загальнопсихологічного уявлення про темперамент; 2) тестування студентів-футболістів на виявлення панівних типів темпераменту; 3) розроблення рекомендацій за обраним видом діяльності.

У дослідженнях брали участь студенти-спортсмени, які займаються футболістом, віком 18–22 років, що представляють збірні команди Національного технічного університету «Дніпровська політехніка» та Дніпропетровського державного аграрно-економічного університету.

За даними спеціальної науково-методичної літератури, у спорті переважають люди, у яких типи темпераменту «сангвінік» і «холерик». У кожному типі темпераменту є такі якості, які можуть істотно впливати на спортивну діяльність [8, с. 185].

Так, сангвінік емоційний і вирізняється хорошою працездатністю, але його спонукання й увага нестійкі. Меланхоліку властиві менша працездатність і більша тривожність, проте він тонко відчуває людину, зазвичай обережний і відповідальний. Отже, немає темпераментів «поганих», як немає і «хороших». Кожен темперамент сприятливий в одних умовах і небажаний в інших [10, с. 226].

Для флегматика характерно те, що він не витрачає сили даремно, важко пристосовується до нових умов, добре володіє собою, усе засвоює повільно, але надовго, має можливість довго виконувати монотонну й об'ємну працю, однак у разі неправильного виховання – ледачий. Флегматики часто хороші стратеги.

У холерика, як людини сильної, рухомої, невірноваженої і дуже емоційної, також визначаються непередбачуваність, висока збудливість, запальність, імпульсивність. Такий спортсмен різкий, швидкий, поривчастий, вразливий, але необразливий і швидко заспокоюється, самовпевнений, наполегливий, працездатний, але працює ривками. Типовий холерик важко адаптується в новому колективі, може бути хорошим лідером, легко схоплює нове, не вміє розраховувати свої сили. У тренувальній діяльності холерикові важливо розвивати самоконтроль, допомагати йому в адаптації до нового колективу [6, с. 250; 7, с. 33].

Результати оцінки емоційної стійкості та визначення типу темпераменту футболістів на прикладі 5 спортсменів (за даними тесту Г. Айзенка)

Студенти-футболісти	Шкала «екстраверсія – інтроверсія»		Шкала «нейротизм»		Тип темпераменту
	Бали	Інтерпретація	Бали	Інтерпретація	
1. О. К-о.	8	Інтроверт	5	Конкордант	Флегматик
2. С. С-ко.	16	Екстраверт	12	Нормостенік	Сангвінік
3. П. Г-й.	13	Амбіверт	3	Конкордант	Сангвінік
4. Д. Ев-о.	16	Екстраверт	19	Дискордант	Холерик
5. М. Ш-к.	9	Інтроверт	17	Дискордант	Меланхолік

Згідно з типологією темпераменту Г. Суходольського для опитувальника Г. Айзенка EPQ, сприятливими типами темпераменту у футболі є флегматичний, холеричний, сангвінічно-флегматичний і холерично-сангвінічний.

Несприятливими типами темпераменту у футболі, за типологією темпераменту Г. Суходольського для опитувальника Г. Айзенка EPQ, є меланхолійний, флегматично-меланхолійний і меланхолійно-холеричний.

Сприятливими прямо протилежними типами темпераменту у футболі є флегматично-холеричний, сангвінічно-флегматичний, холерично-сангвінічний.

Несприятливими прямо протилежними типами темпераменту у футболі є флегмато-меланхолійний – меланхолійно-холеричний.

Проведене нами тестування було засновано на використанні тесту-опитувальника Г. Айзенка. За допомогою цього тесту виявлялися окремі психологічні показники, що свідчать про функціонування центральної нервової системи, а також взаємодії нервових процесів у студентів-футболістів.

Серед осіб, що займаються футболістом, виявлено таке: 70% опитаних респондентів є екстравертами, 30% інтроверти. Якщо спиратися на інтерпретацію даних за Г. Айзенком, екстравертивному типу особистості властиві схильність до ризику, товариськість, потреба в контактах, імпульсивність, оптимістичність.

Також такі люди вважають за краще рух і дію. Перелічені якості можна оцінити як ті, що необхідні спортсмену, особливо в період змагальної діяльності. Футболістам, які мають екстравертивний тип, властиві й негативно позначаються на спортивному результаті такі якості: тенденція до агресивності, не вміють контролювати почуття й емоції.

У табл. 1, за даними тесту Г. Айзенка, представлені фрагментарно типи темпераменту і розподіл спортсменів за шкалами «екстраверсія – інтроверсія» і «нейротизм».

Серед випробуваних (табл. 2) переважають спортсмени з типами темпераменту «сангвінік» (50,28%) і «холерик» (25,63%). Менше серед спортсменів меланхоліків (14,51%), найменший відсоток флегматиків (9,58%).

Таблиця 2

Типи темпераменту студентів-футболістів (n = 48), представників НТУ «Дніпровська політехніка» та ДДАЕУ (м. Дніпро)

Тип темпераменту футболістів	%
Сангвінік	50,28
Холерик	25,63
Меланхолік	14,51
Флегматик	9,58

У вигляді методичних рекомендацій, під час відбору до збірних команд, запропоновано таке: гравці складу повинні бути наділені такими необхідними у спорті якостями, як висока впевненість у собі, сила волі, висока мотивація до перемоги, висока й адекватна самооцінка, високий рівень загальної фізичної підготовки, високий рівень спеціальної фізичної підготовки, позитивно сформоване почуття колективізму.

Отже, темперамент є динамічною характеристикою психічної активності, пов'язаний із такими характеристиками, як темп, швидкість, інтенсивність, сила тощо. Він належить до вроджених характеристик людини. Нині немає єдиної думки про фізіологічну основу темпераменту.

У результаті вивчення типів нервової системи у студентів-футболістів, виявлено, що 70% є екстравертами, 30% – інтроверти.

Тест-опитувальник дозволив досліджувати не тільки структуру, генетичні та психофізіологічні передумови формування, а й закономірності взаємодії темпераменту з іншими встановленими вище структурами індивідуальності футболістів 18–22 років, а саме із загальним інтелектом і здібностями.

Отже, тренеру необхідно враховувати особливості темпераменту тих, що займаються, з метою створення оптимальних умов під час тренувальних занять, тому що ефективність спортивної діяльності футболістів залежить від особливостей їхнього темпераменту. Якщо брати до уваги тип темпераменту й особливості футболіста, то можна створити умови для оптимізації його психічного стану під час

змагальної діяльності, отже, підвищити якість і ефективність гри всієї команди. Це дозволить тренерові найбільш точно прогнозувати поведінку спортсменів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Айсман Х. Взгляд врача на правильное построение процесса подготовки юных футболистов. *Зарубежные научные исследования. Отбор и юношеский спорт*. Москва : ФиС, 2012. Вып. I. С. 56.
2. Гиппенрейтер Ю. Введение в общую психологию : курс лекций. Москва : Юрайт, 2002. С. 221.
3. Гогунев Е. Психология физического воспитания и спорта : учебное пособие. Москва : Академия, 2002. С. 88.
4. Земсков А. Исследование особенностей развития психических процессов у футболистов разного игрового амплуа. *Оздоровление нации средствами физической культуры и спорта* : материалы Научно-практического форума. Самара : ООО «Порто-принт», 2012. С. 23.
5. Магомедов Р. Личностные особенности футболистов разного игрового амплуа. *Сборник научных трудов молодых учёных, аспирантов, студентов*

Самарского государственного социально-педагогического университета. 2006. С. 34.

6. Мишнева С. Темперамент и выбор амплуа в баскетболе. *Ученые записки Университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2021. № 1 (191). С. 248–253.

7. Русалов В. Темперамент в структуре индивидуальности человека. *Дифференциально-психофизиологические и психологические исследования*. Москва : Институт психологии РАН, 2018. С. 77.

8. Харитонов В. Антропология : учебник для вузов. Москва : Владос, 2004. С. 176–185.

9. Холодов Ж. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва : Академия, 2003. С. 45.

10. Шаклеин М. Психофизиологическая модель формирования состава футбольной команды на основе типов темперамента футболистов: модель психофизиологических расстановок в большом футболе. *Концепт* : научно-методический электронный журнал. 2016. Т. 32. С. 226–232. URL: <http://e-koncept.ru/2016/56690.htm>.

11. Шогенов Р., Ветвицкая С. Роль темперамента в спорте. *Международный студенческий научный вестник*. 2017. № 6. URL: <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=17866> (дата звернення: 23.05.2021).