

различных исходных положений, с неодинаковой силой, используя различные варианты подкрутки и высоты траектории полета мяча (используя пассивное и активное сопротивление защитника). Такого рода разнообразные двигательные задачи после обучения относительно ограниченному числу приемов решаются благодаря экстраполяции.

Способность человека к экстраполяции при овладении двигательными актами лишь в небольшой степени обусловлена наследственной информацией. Основное значение имеет формирование временных связей. При однообразном выполнении двигательных актов возможности к экстраполяции суживаются, при разнообразии – расширяются. Поэтому тренировка не только в спортивных играх и единоборствах, но и в циклических движениях должна проводиться с различной скоростью и длительностью передвижений, с разным весом отягощений и так далее.

Диапазон экстраполяции всегда несколько ограничен. Так, навыки, которыми обладает футболист, не могут быть использованы для выполнения путем экстраполяции приемов борца или боксера и наоборот. Поэтому экстраполяцию необходимо учитывать при подборе комплекса подготовительных упражнений. Этот комплекс должен включать такие упражнения, которые могут оказать положительное влияние на освоение основного упражнения. Если же несколько вспомогательных упражнений дадут по механизму экстраполяции один и тот же эффект, то количество их можно уменьшить.

При подборе подготовительных упражнений в спортивных играх необходимо учитывать тот факт, который по механизму экстраполяции сказывается и на развитии вегетативных функций (кровообращение, дыхание и так далее), обеспечивающих двигательную деятельность.

Развитие у спортсмена способности к экстраполяции позволяет ему лучше бороться с действием сбивающих факторов и в случае невозможности осуществить движение или какую-либо его фазу по ранее заученной программе создавать новую внешнюю или внутреннюю структуру деятельности мышц, адекватную решаемой двигательной задаче.

УДК 796.01:159.9

СООТНОШЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ТИПАМИ ТЕМПЕРАМЕНТОВ ЧЕЛОВЕКА

Преп. Семенова А.И., ст. преп. Литунговская Т.В., преп. Шалабодова Т.Ю.

Витебский государственный технологический университет

В психологии существует давний психологический тест, определяющий четыре различных темперамента человека, однажды четыре приятеля все с разными темпераментами, пришли в театр. Все четверо опоздали. Поведение каждого из них в такой ситуации холерик начал спорить с контролером, пытаясь доказать, что часы в театре спешат, что он тихонько проскользнет на свое место и никому не помешает. Сангвиник быстро решил, что на галерку попасть проще и побежал по лестнице на верх.

Флегматик подумал. «Ну, первый акт - всегда неинтересный, пойду, посижу до антракта в буфете». А меланхолик грустно сказал «Вечно мне не везёт, в кое-то веки выброса в театр и опоздал» и уехал домой.

В этом слегка шутильном тесте хорошо показаны психологические отличия поведения человека в разной ситуации в зависимости от темперамента. Что такое темперамент? Это врожденное сочетание определенных эмоциональных реакций на то или иное событие. Также, это состояние нервной системы, психики человека, его способность реагировать возбужденно или спокойно на события жизни. Темперамент дан человеку от природы, но он имеет свойство со временем меняться в ту или иную сторону, где-то усиливаясь, где-то ослабляясь. Еще следует сказать, что в жизни редко встречаются люди с ярко выраженными темпераментами. Обычно в человеке на 60 % преобладает какой-то основное темперамент, а остальные - как добавочное звено. В зависимости от тех или иных событий в жизни человека, душевных кризисов и т.п., на первый план могут выступать более спокойные темпераменты, такие как сангвиник и флегматик или, наоборот, в состоянии стресса человек чаще всего бывает холериком или меланхоликом.

Выражается ли темперамент человека в его отношении к спорту?

Безусловно. Спорт - это тот фон, на котором темперамент человека способен ярко проявляться.

Рассмотрим все четыре темперамента относительно спорта.

1. Сангвиник-человек с повышенной реактивностью, но при этом активность и реактивность у него уравновешены. Он живо, возбужденно откликается на все, что привлекает его внимание, обладает живой мимикой и выразительными движениями. По незначительному поводу он хохочет, а несущественный факт может его рассердить. По его лицу легко угадать его настроение, отношение к предмету или человеку. У него высокий порог чувствительности, поэтому он не замечает очень слабых звуков и световых раздражителей. Обладая повышенной активностью и будучи очень энергичным и работоспособным, он активно принимается за новое дело и может долго работать не утомляясь. Способен быстро сосредоточиться, дисциплинирован, при желании может сдерживать проявление своих чувств и произвольные реакции. Ему присущи быстрые движения, гибкость ума, находчивость. быстрый темп речи, быстрое включение в новую работу. Высокая пластичность проявляется в изменчивости чувств, настроений, интересов и стремлений.

Сангвиник легко сходится с новыми людьми, быстро привыкает к новым требованиям и обстановке. Без усилий не только переключается с одной работы на другую, но и переучивается, овладевая новыми навыками. Как правило, он в большей степени откликается на внешние впечатления, чем на субъективные образы и представления о прошлом и будущем, экстраверт. У сангвиника чувства легко возникают, легко сменяются. Легкость, с которой у сангвиника образуются и переделываются новые временные связи, большая

подвижность стереотипа, отражается также в умственной подвижности сангвиников, обнаруживают некоторую склонность к неустойчивости.

Сангвиники самый доброжелательный и спокойный при этом он быстро думает и способен на проявление очень быстрой реакции. Качества незаменимые в спорте. Из сангвиников получаются отличные спортсмены очень часто этот темперамент можно наблюдать у знаменитых чемпионов. Сангвиники выдержаны, целеустремленны, обладают хорошей волей. Из видов спорта - они могут выбрать любой вид, но чаще всего им нравятся такие виды спорта, в которых можно наиболее ярко проявить свои личностные качества, например, где надо преодолеть препятствия альпинизм, спуск на байдарках бег с препятствиями, десятиборье, каратэ и т.п. Сангвинику подходят и командные игры, поскольку он хорошо играет в команде и быстро находит общий язык с остальными игроками. Из сангвиников, равно как и из флегматиков получают отличные шахматисты. Также сангвинику интересны виды спорта, сопряжённые с азартом и риском: горные лыжи, дельтапланеризм, фехтование и т.п. Важно только, чтобы при этом в сангвинике не проявлялась и обратная сторона преобладание постоянного азарта над всем остальным, проявление определённого фанатизма.

2. Флегматик обладает высокой активностью, значительно преобладающей над малой реактивностью, малой чувствительностью и эмоциональностью. Его трудно рассмешить и опечалить - когда вокруг громко смеются, он может оставаться невозмутимым. При больших неприятностях остается спокойным. Обычно у него бедная мимика, движения невыразительны и замедлены, так же, как речь. Он ненаходчив, с трудом переключает внимание и приспосабливается к новой обстановке, медленно перестраивает навыки и привычки. При этом он энергичен и работоспособен. Отличается терпеливостью, выдержкой, самообладанием. Как правило, он трудно сходится с новыми людьми, слабо откликается на внешние впечатления, интроверт. недостатком флегматика является его инертность, малоподвижность. Инертность сказывается и на косности его стереотипов, трудности его перестройки. Однако это качество, инертность, имеет и положительное значение, содействует основательности постоянству личности.

Флегматики более чем спокойный, можно даже сказать, немного медлительный. Поэтому он с интересом смотрит хоккей, футбол, водное поло и другие зрелищные соревнования, но по телевизору, а не с трибун стадиона. Ему интересны интеллектуальные виды спорта: шахматы, шашки, бильярд, т.е. такие где надо рассчитать точность удара, просчитать на несколько шагов вперед построить многоходовую комбинацию. Еще флегматики довольно выносливы, поэтому им подходят виды спорта, сопряженные именно с этим качеством: бег на длинные дистанции, лыжи, поднятие штанги, велосипедный марафоны. Флегматика можно увидеть среди борцов восточных единоборств, где больше философии, чем собственно спорта. Также из флегматиков получают хорошие тренеры, поскольку у них есть способности к преподавательской работе и им не надоедает объяснять одно и то же по много раз. В это же время флегматик может проявлять упрямство и надорваться там, где надо остановиться. Потом может все надоесть, и он может внезапно бросить спорт.

3. Меланхолик человек с высокой чувствительностью и малой реактивностью. Повышенная чувствительность при большой инертности приводит к тому, что незначительный повод может вызвать у него слезы, он чрезмерно обидчив, болезненно чувствителен. Мимика и движения его невыразительны, голос тихий, движения бедны. Обычно он неуверен в себе, робок, малейшая трудность заставляет его опускать руки. Меланхолик неэнергичен, ненастойчив, легко утомляется и мало работоспособен. Ему присуще легко отвлекаемое и неустойчивое внимание и замедленный темп всех психических процессов. Большинство меланхоликов - интроверты. Меланхолик застенчив, нерешителен, робок. Однако в спокойной привычной обстановке меланхолик может успешно справляться с жизненными задачами.

Меланхолик самый вялый и апатичный из всех темпераментов. Он редко занимается спортом особенно активным, иногда любит посмотреть что-нибудь их энергичных видов спорта по телевизору, но и то для того чтобы в сравнении со спортом на экране почувствовать собственное ощущение комфорта для покоя. С интересом смотрят особо зрелищные виды спорта, крупные Олимпиады и всемирные соревнования. Из меланхоликов получают отличные яхтсмены: один на один, или, по крайней мере, всего несколько человек с морем. В меланхолике есть уравновешенность и трезвый расчет, поэтому он способен заниматься видами спорта как: спортивная стрельба, метание диска или копья. Меланхолики хорошо ладят с животными, поэтому успешно занимаются верховой ездой. Из отрицательных качеств меланхолика в спорте - это способность начать заниматься то одним видом спорта, то другим, а так же быстрая потеря интереса к спорту.

4. Холерик, как и сангвиник, отличается малой чувствительностью, высокой реактивностью и активностью. Но у холерика реактивность явно преобладает над активностью, поэтому он необуздан, несдержан, нетерпелив. Вспыльчив. Он менее пластичен и более инертен. Чем сангвиник. Отсюда - большая устойчивость стремлений и интересов, большая настойчивость, возможны затруднения в переключении внимания, он скорее экстраверт. Холерики, как правило, самый активный болельщик, очень любит посещать самые разнообразные спортивные соревнования, более предпочитая энергичные виды спорта. Больше всего холериков вы увидите на футбольных стадионах, на хоккейных трибунах, на площадках, где происходит массовые соревнования и турниры. Холерики обожают командные виды спорта. Еще они неравнодушны к достаточно агрессивным видам спорта, таким, как бокс, борьба и т.п. Холерику нужен выплеск энергии, поэтому спорт для него важен, как способны проявлять и отрицательные черты они самые возбудимые и жесткие болельщики. Когда начинаются погромы после футбольных матчей - это проявление холерического темперамента. Если холерик сам участвует сам в соревнованиях, то он будет одним из самых активных и быстрых, захочет стать капитаном команды или лидером в ней, но, в то же время, он может не считаться с другими игроками команды, и проявлять такие отрицательные качества, как ярость и зависть.