

615.81
М 121

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ
УЗБЕКИСТАН

САМАРКАНДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
ИНСТИТУТ

МАВЛЯНОВА ЗИЛОЛА ФАРХАДОВНА
БАРАТОВА СИТОРА САХИДИНОВНА

ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ И
ТАЭКВАНДО



Самарканд - 2020

615,81
M 121

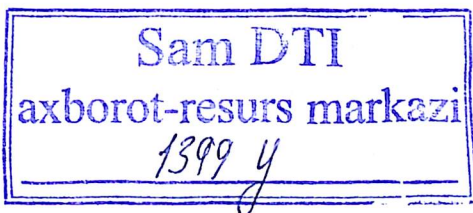
МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ
УЗБЕКИСТАН

САМАРКАНДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
ИНСТИТУТ

«УТВЕРЖДАЮ»
Начальник главного управления
науки и образования
д.м.н., профессор
_____ У.С.Исмаилов
« _____ » _____ 2020

**ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ И
ТАЭКВАНДО**

Монография



Самарканд - 2020

УДК: 811.211

ВВК:84.36

М-94

Авторы:

Мавлянова З.Ф. - заведующая кафедрой медицинской реабилитации, физиотерапии и спортивной медицины Самаркандского государственного медицинского института, к.м.н., доцент

Баратова С.С. – ассистент кафедры медицинской реабилитации, физиотерапии и спортивной медицины Самаркандского государственного медицинского института

Рецензенты:

Велиляева А.С. – заведующая кафедрой психиатрии, медицинской психологии и наркологии Самаркандского государственного медицинского института, к.м.н.

Бутабоев М.Т. – заведующий кафедрой реабилитологии и физической культуры Андижанского государственного медицинского института, к.м.н., доцент

В данной монографии показана особая роль темперамента в спорте достижений. Изучены типологические особенности спортсменов и даны необходимые рекомендации для улучшения спортивной деятельности с учетом темперамента спортсменов. В предлагаемой монографии подведены итоги наблюдения за спортсменами, занимающимися различными видами спорта и имеющими различную спортивную квалификацию. На основе проведенного исследования спортсменам с учетом их типологических особенностей можно рекомендовать такой вид спорта, где они смогут реализоваться и достичь определенных высот.

Монография предназначена для студентов медицинских высших учебных заведений, магистров, клинических ординаторов, тренеров и спортивных врачей, врачей общей практики, а также врачей других специальностей.

ISBN 978-9943-5258-0-1

© Самаркандский государственный
медицинский институт

© З. МАВЛЯНОВА, С. БАРАТОВА

Оглавление

Список условных сокращений.....	5
Предисловие.....	6
Введение.....	12
Понятие о темпераменте.....	14
Психолого-физиологические характеристики основных типов высшей нервной деятельности	16
Основные свойства проявления темперамента человека и их взаимосвязь.....	25
Взаимодействие типологической предрасположенности человека и его спортивной деятельности.....	27
Значение темперамента спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой.....	30
Значение темперамента спортсменов, занимающихся таэквандо.....	31
Общая характеристика материалов исследования.....	34
Общая характеристика методов исследования.....	35
Проведение функциональной пробы Мартине.....	38
Тестирование по методу Айзенка.....	39
Результаты антропометрического, соматоскопического исследований спортсменов.....	51
Результаты пробы с физической нагрузкой по Мартине.....	55
Экстравертивные, интровертивные и психо-нейротические особенности спортсменок различной специализации.....	62
Типологические особенности нервной системы спортсменок, занимающихся различными видами спорта.....	81
Заключение	90
Список литературы	95

СПИСОК УСЛОВНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

АД - артериальное давление

ВНД - высшая нервная деятельность

ДАД - диастолическое артериальное давление

КМС - кандидат в мастера спорта

МС - мастер спорта

ОГК - окружность грудной клетки

САД - систолическое артериальное давление

ЧСС - частота сердечных сокращений

ЭГК - экскурсия грудной клетки

«Мы гордимся нашими спортсменами, внесшими огромный вклад в приумножение авторитета и славы Узбекистана на международной спортивной арене. Вместе с тем, не ограничиваясь лишь успехами в высшем спорте, нам необходимо уделять большое внимание и массовому спорту»

**Шавкат Мирзиёев,
Президент Республики Узбекистан**

ПРЕДИСЛОВИЕ

В целях повышения эффективности подготовки наших спортсменов по олимпийским видам спорта, а также обеспечения исполнения постановления «О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII летним Олимпийским и XVI Паралимпийским играм 2020 года в городе Токио (Япония)» от 9 марта 2017 года в спортивные федерации привлечены опытные диетологи, психологи и дополнительные спортивные врачи.

Под председательством Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева 4 сентября состоялось видеоселекторное совещание по вопросам развития физической культуры и спорта, усиления работы по подготовке к международным соревнованиям.

На совещании был отмечен огромный объем работы, проделанной в этой сфере за последние годы. В частности, для совершенствования управления сферой организовано Министерство физической культуры и спорта. Утверждена Концепция развития физической культуры и массового спорта в Республике Узбекистан на период 2019-2023 годы. Внедрена система проведения специальных тестов “Алпомиш” и “Барчиной”, определяющих общий уровень физической подготовки и здоровья населения.

Национальному олимпийскому комитету, Министерству физической культуры и спорта даны указания по созданию еще более широких условий для прошедших отбор спортсменов, претендующих на высокие места и олимпийские лицензии в ходе предстоящих в ближайшие месяцы международных соревнований.

Даны поручения по совершенствованию деятельности Центра научно-методического обеспечения, переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту и Республиканского центра спортивной медицины, обновлению учебных программ и методологии, внедрению инновационных технологий в процесс подготовки спортсменов.

Психическими способностями к соревновательной деятельности является совокупность психических качеств людей, которые удовлетворяют требованиям спортивной деятельности, способствуя достижению успехов в спорте. В каждом типе высшей нервной деятельности есть некоторые качества, которые существенным образом действуют на спортивную деятельность. Занимаясь спортом, нужно учитывать, в какой мере и каким образом темперамент благоприятствует и насколько он препятствует достижению успеха на разных стадиях спортивной деятельности.

Молодой спортсмен, в процессе учебно-тренировочных занятий может выработать свой собственный стиль преодоления препятствий и при данном процессе важную роль играют особенности его темперамента. Но данный процесс протекает не стихийно, а под воздействием тренера или воспитателя. При выборе вида спорта спортивный врач и тренер должны учитывать множество качеств, одним из самых главных является темперамент. Выражается ли темперамент человека в его отношении к спорту? Безусловно. Спорт – это тот фон, на котором темперамент человека способен особенно ярко проявляться.

Спортсмен сангвиник - это субъект, как правило, с достаточно сильным устойчивым, подвижным типом высшей нервной деятельности (ВНД). Сангвиник отличается от других, прежде всего, излишней реактивностью, которая проявляется в той живости, с какой откликается на всё его эмоциональная натура. Темп реакции довольно высокий, из-за этого сангвиник предпочитает быстрые движения.

Сангвиник предпочитает такие виды спорта, где нужно проявить достаточно большую подвижность, активность, смелость. При изучении нового

двигательного действия быстро схватывает его основу, может с легкостью выполнить его с первого раза, но в большинстве случаев это у него получается не правильно. Не любит кропотливой и длительной работы по усвоению сложных деталей техники или развитию физических качеств. Он любит работать над собой и улучшать свои навыки, он уверен в себе и работоспособен. В результате тяжёлых тренировок его спортивные результаты стабильны и в соревнованиях, как правило, бывают выше, чем на тренировках.

У спортсмена сангвинического типа темперамента наблюдается одно из самых важных качеств в спорте - реакция, он быстро думает и способен на проявление очень быстрой реакции. Из сангвиников получаются отличные спортсмены, очень часто этот темперамент можно наблюдать у знаменитых чемпионов. Спортсмен сангвиник хорошо играет в команде и быстро находит общий язык с остальными игроками. Ребенка-сангвиника лучше всего отдать в футбольную или волейбольную секцию: его энергия найдет необходимый выплеск. Перед стартом такие спортсмены чаще всего находятся в состоянии "боевой готовности".

Спортсмен холерик - обладает сильным, неустойчивым (с преобладанием возбуждения) типом высшей нервной деятельности. Для него, как и для сангвиника, характерны высокая реактивность, активность, быстрый темп реакций. Но реактивность у холерика преобладает над активностью, из-за этого он в трудной ситуации легко становится вспыльчивым, резким, быстро выходит из себя.

Холерик, как и сангвиник, предпочитает эмоциональные виды спорта (баскетбол, футбол, борьба, самбо и др.), интенсивные темповые движения. Он с радостью и с увлечением начинает заниматься любимым видом спорта, но это ненадолго. Спортсмен с холерическим типом темперамента не любит длительную тренировочную работу на силу и выносливость, но с увлечением выполняет тренировки на технику. Его спортивно-технические результаты довольно нестабильны, так как он склонен к излишнему волнению перед

стартом и, как правило "перегорает", что часто не позволяет ему реализовать полностью свои возможности и показать свои навыки на соревнованиях.

Спортсмен с флегматическим типом темперамента – это спортсмен, который обладает уравновешенным и сильным типом высшей нервной деятельности. В сравнении с сангвиниками и холериками он малореактивен, вследствие чего его трудно вывести из себя, более того, в силу малой эмоциональной возбудимости ему удастся сохранять спокойствие даже перед началом каких-либо соревнований, что является немаловажным.

Необходимо отметить, что хотя спортсмен-флегматик малореактивен, у него высокая активность, что в сочетании дает высокий показатель терпеливости, выдержки и самообладания.

Флегматику свойственны ригидность и интроверсия, что сказывается на его малой общительности, проявлении медлительности и запаздывающих реакциях, в медленности выработке каких-либо навыков. Но зато выработанные навыки являются прочными. Флегматику трудно переключаться с одного вида деятельности на другой. Спортсмен с таким типом темперамента больше всего предпочитает уделять внимание спокойным, однообразным, небыстрым упражнениям. Так же флегматик склонен к длительной и тщательной отработке техники, кропотливой работе по оттачиванию физических качеств. Внешне спортсмен-флегматик всегда спокоен и даже невозмутим, но порой это спокойствие весьма обманчиво. Как правило, такой спортсмен очень упорен и настойчив, соревновательные результаты стабильны, перед стартом состояние "боевой готовности".

Следует отметить, что спортсмены-флегматики довольно выносливы, поэтому им подходят виды спорта, связанные именно с этим качеством: бег на длинные дистанции, поднятие штанги, велосипедный марафон. Флегматика можно увидеть среди борцов и дзюдоистов, где преобладает философия над спортом.

Флегматики хорошие тренеры, им не составляет особого труда объяснить, показать одно и то же упражнение много раз. В то же время, спортсмен с таким

типом темперамента может проявлять упрямство и надорваться там, где надо остановиться. Важно отметить, что потом флегматику может все надоест, и он может внезапно бросить спорт.

Меланхолик – самый вялый и медлительный из всех темпераментов. Он довольно редко занимается спортом, особенно таким, где требуется большая активность. Предпочитает посмотреть спорт по телевизору, но и то для того, чтобы в сравнении почувствовать собственное ощущение комфорта и покоя. С интересом меланхолики смотрят особо зрелищные и масштабные виды спорта – крупные Олимпиады, чемпионаты по спортивным танцам, фигурное катание. В меланхолике есть уравновешенность и трезвый расчет, поэтому он способен заниматься такими видами спорта, как: спортивная стрельба, шахматы и т.д.

Меланхолики хорошо ладят с животными, поэтому успешно занимаются верховой ездой, конным спортом.

Из отрицательных качеств меланхолика в спорте – он начинает заниматься то одним видом спорта, то другим, и быстро теряет интерес. В спорте, как и в других видах деятельности, меланхолик отличается ответственностью, высокоразвитой мышечно-двигательной чувствительностью, тонким тактическим чутьём. Он довольно неработоспособен и малоустойчив к внешним раздражителям. Немалая тревожность часто вызывает неуверенность в своих силах и низкую самооценку. Меланхолик не любит спорт, связанный с командной борьбой или единоборствами (гимнастика спортивная, художественная, плавание, фигурное катание на коньках).

Предлагаемая Вашему вниманию монография преследует цель - иметь возможность определять темперамент спортсменов и изучить их влияния на спортивную деятельность. Необходимо отметить, что в каждом рассмотренном темпераменте есть как положительные, так и отрицательные качества, но при наличии любого типа темперамента выходят отличные спортсмены. Знание особенностей темперамента является обязательной составляющей индивидуального подхода и выбора вида спорта. Без оценки типа высшей

нервной деятельности невозможно достичь взаимопонимания между спортсменом и тренером и правильно определить методы работы.

При подготовке монографии были использованы материалы последних научных и научно-практических конгрессов, конференций и симпозиумов, где приводятся данные о роли темперамента в спортивной деятельности. Результаты проведенных авторами исследований были получены путем анализа данных методов исследований, а также изучения типов высшей нервной системы. Много нового представлено в разделах монографии, освещающих результаты собственных исследований. Впервые произведен анализ комплексного обследования спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой и таэквандо, учитывая при этом их типологические особенности.

ВВЕДЕНИЕ

Современная спортивная тренировка, направленная на достижение высоких результатов, требует от спортсмена большого, а иногда предельного напряжения всех физиологических резервов организма, в том числе и психических возможностей. В этих условиях возрастает зависимость эффективности деятельности человека от индивидуальных свойств нервной системы человека. Предельный уровень физических нагрузок, сочетающийся с высоким эмоциональным напряжением, часто приводит к перенапряжению физиологических систем, их сдвигам и снижению функционального состояния организма в целом. На фоне выраженных физиологических проявлений перетренированности, зачастую скрытыми, но очень важными являются психологические изменения, поскольку участие спортсменов в соревнованиях различного уровня требует, прежде всего, внутренней устойчивости человека.

Нагрузки, которые могут явиться причиной определенных патологий и физиологических изменений в организме спортсмена, вынуждают его снизить объем тренировок или вообще уйти из спорта. Если эти изменения будут зафиксированы в стадии их возникновения, то ряд профилактических мер будут способствовать их возникновению. Для этого тренер и сам спортсмен должны помнить, что успех в спорте зависит от целого ряда условий, в том числе и от особенностей процесса обучения, воспитания, подготовки к соревнованиям. Эти процессы необходимо строить и осуществлять не только на основании общих психолого-педагогических закономерностей, но и с учетом конкретных психологически обоснованных методов и приемов педагогического воздействия, способов организации деятельности занимающихся, приспособляемых к индивидуальным свойствам нервной системы и темпераменту тренирующегося.

Тип высшей нервной деятельности характеризуется, прежде всего, врожденными и индивидуальными психическими свойствами, являясь генетически заложенным свойством организма. Но, наряду с этим, особенности и свойства того или иного данного от природы темперамента, могут

претерпевать различные изменения в ходе индивидуальной жизнедеятельности человека, на которые оказывает влияние окружающая действительность, в данном случае занятия спортом. Несмотря на то, что предпринимались неоднократные и постоянные попытки исследовать проблему темперамента, до сих пор она относится к разряду спорных и до конца не разрешенных в современной науке. Сегодня существует много подходов к исследованию темперамента. Однако, большинство исследователей признает, что темперамент – это биологический фундамент, на котором формируется личность как социальное существо, а свойства личности, обусловленные темпераментом, являются наиболее устойчивыми и долговременными.

Учет темперамента при занятиях спортом позволяет эффективнее строить тренировочный процесс, помогая тренеру, спортивному врачу расширять составляющие индивидуального подхода и определять методы работы с каждым спортсменом.

ПОНЯТИЕ О ТЕМПЕРАМЕНТЕ

Темперамент является одним из наиболее значимых свойств личности. Интерес к данной проблеме возник более двух с половиной тысяч лет тому назад. Он был вызван очевидностью существования индивидуальных различий, которые обусловлены особенностями биологического и физиологического строения и развития организма, а также особенностями социального развития, неповторимостью социальных связей и контактов. К биологически обусловленным структурам личности относится, прежде всего, темперамент [4, 7, 12]. Темперамент определяет наличие многих психических различий между людьми, в том числе по интенсивности и устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлительности, темпу и энергичности действий, а также по целому ряду других динамических характеристик [5, 20].

Несмотря на то, что предпринимались неоднократные и постоянные попытки исследовать проблему темперамента, до сих пор она относится к разряду спорных и до конца не разрешенных проблем современной психологической науки. Сегодня существует много подходов к исследованию темперамента. Однако при всем существующем разнообразии подходов большинство исследователей признают, что темперамент – это биологический фундамент, на котором формируется личность как социальное существо, а свойства личности, обусловленные темпераментом, являются наиболее устойчивыми и долговременными [12,19, 67].

Доказано, что на Земле нет двух людей одинаковых кожными узорами на пальцах рук, что на дереве нет двух совершенно одинаковых листьев. Точно так же в природе не существует абсолютно одинаковых человеческих личностей. Однако человек не рождается уже готовой личностью. Ею он становится постепенно. Но, уже с ранних лет у него наблюдаются свои индивидуальные особенности психики. Изменяясь гораздо медленнее, чем известные нам свойства (взгляды, убеждения, черты характера), они образуют своеобразную

почву, на которой в последствие в зависимости от ее особенностей вырастают определенные индивидуальности [8, 34, 89].

Таковыми присущими и устойчивыми человеку от рождения психическими качествами являются свойства темперамента. Говоря о темпераменте, обычно имеют в виду динамическую сторону личности, выражающуюся в импульсивности и темпах психической деятельности. Именно в этом смысле обычно говорится, что у такого-то человека сильный или несильный темперамент, учитывая его импульсивность, стремительность, с которой проявляются у него влечения и т.п.

Темперамент – это динамическая характеристика психической деятельности индивида. В свою очередь, под динамикой понимают темп, ритм, продолжительность, интенсивность психических процессов, в частности эмоциональных процессов, а также некоторые внешние особенности поведения человека - подвижность, активность, быстроту или замедленность реакций [5, 90].

Темперамент характеризует динамичность личности, но не характеризует ее убеждений, взглядов, интересов, не является показателем ценности личности, не определяет ее возможности (не следует смешивать свойства темперамента со свойствами характера или способностями). Можно выделить следующие основные компоненты, определяющие темперамент:

1. Общая активность психической деятельности и поведения человека выражается в различной степени стремления активно действовать, осваивать и преобразовывать окружающую действительность, проявлять себя в разнообразной деятельности. Выражение общей активности у различных людей различно.

Отмечают две крайности: с одной стороны, вялость, инертность, пассивность, а с другой - большая энергия, активность, страстность и стремительность в деятельности. Между этими двумя полюсами располагаются представители различных темпераментов.

2. Двигательная, или моторная, активность показывает состояние активности двигательного и речедвигательного аппарата. Выражается в быстроте, силе, резкости, интенсивности мышечных движений и речи человека, его внешней подвижности (или, наоборот, сдержанности), говорливости (или молчаливости).

3. Эмоциональная активность выражается в эмоциональной впечатлительности (восприимчивость и чуткость к эмоциональным воздействиям), импульсивности, эмоциональной подвижности (быстрота смены эмоциональных состояний, начала и прекращение их). Темперамент проявляется в деятельности, поведении и поступках человека и имеет внешнее выражение. По внешним устойчивым признакам можно до известной степени судить о некоторых свойствах темперамента [45, 76].

Таким образом, к темпераменту относятся, прежде всего, врожденные и индивидуально своеобразные (приобретенные) психические свойства.

У одних людей психическая деятельность протекает равномерно, уравновешенно и даже медленно. Они редко сменяются, движения скупы и целесообразны. У других людей психическая деятельность приобретает скачкообразный характер. Такие люди, наоборот, очень подвижны, беспокойны [4, 12, 89].

Таким образом, свойства темперамента определяют динамическую сторону психической деятельности человека. Другими словами от темперамента зависит характер протекания психической деятельности.

ПСИХОЛОГО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСНОВНЫХ ТИПОВ ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Как известно, ещё в пятом веке до нашей эры Гиппократ создал учение о том, что тип темперамента определяется сочетанием в теле человека четырех жидкостей: крови («сангвис»), лимфы («флегмы»), желтой желчи («холе»), черной желчи («меланхоле»). Разумеется, эта теория была слишком наивна. От нее сейчас остались лишь названия типов высшей нервной деятельности (ВНД),

а сущность типа определяется совершенно иначе. В настоящее время под типом ВНД принято понимать совокупность психических свойств, закономерно и необходимо взаимно сочетающихся между собой у определенной группы людей и являющихся общими [23, 34].

Еще с древних времен было принято различать четыре основных типа темперамента: холерический, сангвинический, меланхолический и флегматический. Эти основные типы темперамента, прежде всего, различаются между собой по динамике возникновения и интенсивности эмоциональных состояний. Типы темперамента точки зрения бытовой психологии можно охарактеризовать следующим образом.

Холерик – человек быстрый, иногда даже порывистый, с сильными, быстро загорающимися чувствами, ярко выражающимися в речи, мимике, жестах; нередко – вспыльчивый, склонный к бурным эмоциональным реакциям. Такие люди отличаются высокой возбудимостью, действия их порывисты. Ему свойственны резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствие неуравновешенности, увлекшись делом, склонен действовать изо всех сил, истощается больше чем следует. При наличии у холерика общественных интересов темперамент проявляется в инициативности, энергичности, принципиальности. При отсутствии духовной жизни холерический темперамент часто проявляется в раздражительности, аффективности, несдержанности, вспыльчивости, неспособности к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах. Представители данного типа подвержены быстрому воспитанию, быстро приобретают навыки. Среди лиц с этим типом ВНД выделяют уравновешенных и неуравновешенных [2, 56].

Сангвиник – человек быстрый, подвижный, дающий эмоциональный отклик на все впечатления; чувства его непосредственно выражаются во внешнем поведении, но они не сильные и легко сменяют одно другое. Такие люди быстро приспосабливаются к новым условиям, быстро сходятся с людьми, общительны. Чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные

переживания, как правило, неглубоки. Несколько непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка жизни. В связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее равной затраты сил, длительного и методического напряжения, усидчивости, внимания, терпения. При отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности вырабатываются поверхностность и непостоянство. Этот тип отличается большой подвижностью нервных процессов, что обуславливает возможность легкого перехода корковых клеток от возбуждения к торможению и обратно при быстром чередовании раздражителей. Легко осуществляется переделка динамического стереотипа [9, 15, 33].

Меланхолик – человек, отличающийся сравнительно малым разнообразием эмоциональных переживаний, но большой силой и их длительностью он откликается далеко не на все, но когда откликается, то переживает сильно, хотя мало выражает свои чувства. У представителей данного типа реакции часто соответствуют силе раздражителя, присутствует глубина и устойчивость чувств при слабом их выражении. Ему трудно надолго на чем-то сосредоточиться. Сильные воздействия часто вызывают у меланхолика продолжительную тормозную реакцию («опускаются руки»). Ему свойственны сдержанность и приглушенность моторики и речи, застенчивость, робость, нерешительность. В нормальных условиях – человек глубокий, сдержанный, может быть хорошим тружеником, успешно справляется с жизненными задачами. При неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого, боязливого, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые вовсе этого не заслуживают. Процессы возбуждения и торможения у данного типа ВНД ослаблены. Эти люди трудно приспосабливаются к условиям среды, под влиянием трудных жизненных условий их психическое состояние надламывается, процесс воспитания такого человека очень труден [45, 67, 99].

Флегматик – человек медлительный, уравновешенный и спокойный, которого нелегко эмоционально задеть и невозможно вывести из себя. Чувства его внешне почти никак не проявляются. У данного типа отмечаются сравнительно низкий уровень активности поведения, новые формы которого вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений. Настойчивый и упорный «труженик жизни», он редко выходит из себя, не склонен к аффектам, рассчитав свои силы, доводит дело до конца, ровен в отношениях, в меру общителен, не любит попусту болтать. Экономит силы, попусту их не тратит. В зависимости от условий в одних случаях флегматик может характеризоваться «положительными» чертами, основательностью и т.д., в других – вялостью, безучастностью к окружающему, ленью и безволием, бедностью и слабостью эмоций, склонностью к выполнению одних лишь привычных действий. Этому типу характерна малая подвижность корковых процессов. При чередовании положительных и тормозных раздражителей медленно осуществляется смена одного нервного процесса другим [8, 12, 44].

Однако было бы ошибочно думать, что всех людей можно распределить по четырем основным темпераментам. Лишь немногие являются чистыми представителями этих типов; у большинства же наблюдается сочетание отдельных черт одного темперамента с некоторыми другого [10, 22]. Один и тот же человек в различных ситуациях и по отношению к разным сферам жизни и деятельности может обнаруживать черты разных темпераментов.

Нельзя ставить вопрос о том, какой темперамент лучше. Каждый из них имеет свои положительные и отрицательные стороны. Страстность, активность, энергия холерика, подвижность, живость и отзывчивость сангвиника, глубина и устойчивость чувств меланхоликов, спокойствие и отсутствие торопливости флегматиков – вот примеры тех ценных свойств личности, обладание которой связано с отдельными темпераментами [4, 7, 12]. В то же время при любом из темпераментов может возникать опасность развития нежелательных черт

личности. Например, холерический темперамент может сделать человека несдержанным, резким, склонным к постоянным «взрывам». Сангвинический тип может привести к легкомыслию, склонностью разбрасываться, недостаточной глубине и устойчивости чувств. При меланхолическом темпераменте у человека может выработаться чрезмерная замкнутость, склонность целиком погружаться в собственные переживания, излишняя застенчивость. Флегматический темперамент может сделать человека вялым и безучастным ко всем впечатлениям жизни [12, 78].

Для типов высшей нервной деятельности характерны отдельные психологические и физиологические характеристики.

В настоящее время для психологических характеристик темперамента принимаются во внимание следующие основные свойства:

1. Сенситивность. Об этом свойстве судят по тому, какова наименьшая сила внешних воздействий, необходимая для возникновения какой-либо психической реакции человека. Сюда относится наименьшая физическая сила раздражения, необходимая для возникновения ощущений; наименьшая степень удовлетворения потребности, вызывающая у человека радость или страдание.

2. Реактивность. Это свойство характеризуется силой, с которой люди эмоционально реагируют на внешнее или внутреннее воздействие. Наиболее яркие проявления реактивности – эмоциональность и впечатлительность.

3. Активность. Это свойство выражается степенью воздействия человека на внешний мир, его способностью преодолевать препятствия при достижении цели.

4. Соотношение реактивности и активности, т.е. от чего в большей степени зависит деятельность человека.

5. Тип реакции. Он определяется по скорости протекания различных психических реакций и процессов.

6. Пластичность – ригидность. Об этом свойстве судят по тому, насколько легко и гибко приспосабливается человек к внешним условиям.

7. Экстраверсия – интроверсия. При определении этого свойства учитывают от чего, преимущественно зависит реакция и деятельность человека – от внешних впечатлений, возникающих в данный момент, или от образов, представлений [9, 11].

Физиологическую основу темперамента составляет нейродинамика мозга, т.е. нейродинамическое соотношение коры и подкорки [7]. Нейродинамика мозга находится во внутреннем взаимодействии с системой гуморальных, эндокринных факторов. Ряд исследователей склонны были поставить и темперамент, и даже характер в зависимость, прежде всего, от этих последних. Не подлежит сомнению, что система желез внутренней секреции включается в число условий, влияющих на темперамент [25, 56].

Было бы неправильно, однако, изолировать эндокринную систему от нервной и превращать ее в самостоятельную основу темперамента, поскольку самая гуморальная деятельность желез внутренней секреции подчиняется центральной иннервации. Между эндокринной системой и нервной существует внутреннее взаимодействие, в котором ведущая роль принадлежит нервной системе.

Для темперамента существенное значение при этом, несомненно, имеет возбудимость подкорковых центров, с которыми связаны особенности моторики, статики и вегетатики. Тонус подкорковых центров, их динамика оказывают влияние и на тонус коры, и ее готовность к действию. В силу той роли, которую они играют в нейродинамике мозга, подкорковые центры, несомненно, влияют на темперамент. Но опять-таки совершенно неправильно было бы, эмансипируя подкорку от коры, превратить первую в самодовлеющий фактор, в решающую основу темперамента, как это стремятся сделать в современной зарубежной неврологии течения, которые признают решающее значение для темперамента серого вещества желудочка и локализует «ядро» личности в подкорке, в стволовом аппарате, в субкортикальных ганглиях. Подкорка и кора неразрывно связаны друг с другом. Поэтому нельзя отрывать первую от второй. Решающее значение имеет, в конечном счете, не динамика

подкорки сама по себе, а динамическое соотношение подкорки и коры, как это подчеркивает И.П. Павлов в своем учении о типах нервной системы [55,76].

В основу своей классификации типов нервной системы И.П. Павлов положил три основных критерия, а именно силу, уравновешенность и лабильность коры.

Исходя из этих основных признаков, он в результате своих исследований методом условных рефлексов пришел к определению четырех основных типов нервной системы.

1. Сильный, уравновешенный и подвижный – живой тип.
2. Сильный, уравновешенный и инертный – спокойный, медлительный тип.
3. Сильный, неуравновешенный с преобладанием возбуждения над торможением – возбудимый, безудержный тип.
4. Слабый тип.

Деление типов нервной системы на сильный и слабый не ведет к дальнейшему симметричному подразделению слабого типа, так же как и сильного, по остальным двум признакам уравновешенности и подвижности, потому что эти различия, дающие существенную дифференциацию в случае сильного типа, при слабом оказываются практически несущественными и не дают реально значимой дифференциации [1, 56].

Намеченные им типы нервных систем И.П. Павлов связывает с темпераментами, сопоставляя 4 группы нервных систем, к которым он пришел лабораторным путем, с древней, от Гиппократов идущей классификацией темпераментов. Он склонен отождествить свой возбудимый тип с холерическим, меланхолический с тормозным, две формы центрального типа – спокойную и оживленную – с флегматическим и сангвиническим.

Основным доказательством в пользу той дифференциации типов нервной системы, которые он устанавливает. Павлов считает различные реакции при сильных противодействиях раздражительного и тормозного процессов.

Учение Павлова о типах нервной деятельности имеет существенное значение для понимания физиологической основы темперамента правильное

его использование предполагает учет того, что тип нервной системы является строго физиологическим понятием, а темперамент – это понятие психофизиологическое и выражается он не только в моторике, в характере реакций, их силе, скорости и т.д., но также и во впечатлительности, в эмоциональной возбудимости и т.п. [78, 88].

Психические свойства темперамента, несомненно, теснейшим образом связаны с телесными свойствами организма – как врожденными особенностями строения нервной системы (нейроконструкции), так и функциональными особенностями (мышечного, сосудистого) тонуса органической жизнедеятельности. Однако динамические свойства деятельности человека несводимы к динамическим особенностям органической жизнедеятельности; при всем значении врожденных особенностей организма, в частности его нервной системы, для темперамента они лишь исходный момент его развития, не отрывного от развития личности в целом.

Темперамент – не свойство нервной системы или нейроконституции как таковой; он динамический аспект личности, характеризующий динамику ее психической деятельности. Эта динамическая сторона темперамента взаимосвязана с остальными сторонами жизни личности и опосредована конкретным содержанием ее жизни и деятельности; поэтому динамика деятельности человека и несводима к динамическим особенностям его жизнедеятельности, поскольку та сама обусловлена взаимоотношениями личности с окружающим. Это с очевидностью обнаруживается при анализе любой стороны, любого проявления темперамента [66,102].

Таким образом, во всех своих проявлениях темперамент опосредован и обусловлен реальными условиями и конкретным содержанием жизни человека. Говоря о том, при каких условиях темперамент в игре актера может быть убедительным. Е.Б. Вахтангов писал: «Для этого актеру на репетициях нужно главным образом работать над тем, чтобы все, что его окружает в пьесе, стало его атмосферой, чтобы задачи роли стали его задачами – тогда темперамент заговорит «от сущности». Этот темперамент от сущности – самый ценный,

потому что он единственно убедительный и безобманный». Темперамент «от сущности» единственно убедителен на сцене потому, что таков темперамент в действительности: динамика психических процессов не является чем-то самодовлеющим; она зависит от конкретного содержания личности, от задач, которые человек себе ставит, от его потребностей, интересов, склонностей, характера, от его «сущности», которая раскрывается в многообразии наиболее важных для него взаимоотношений с окружающим. Темперамент – пустая абстракция вне личности, которая формируется, совершая жизненный путь [3, 34, 45, 49, 61, 78, 82].

Будучи динамической характеристикой всех проявлений личности, темперамент в своих качественных свойствах впечатлительности, эмоциональной возбудимости и импульсивности является вместе с тем чувственной основой характера.

Образуя основу свойств характера, свойства темперамента, однако, не определяют их. Включаясь в развитие характера, свойства темперамента претерпевают изменения, в силу которых одни и те же исходные свойства могут привести к различным свойствам характера в зависимости от того, чему они субординируются, - от поведения, убеждений, волевых и интеллектуальных качеств человека. Так, на основе импульсивности как свойства темперамента в зависимости от условий воспитания и всего жизненного пути могут выработаться различные волевые качества у человека, который не приучился контролировать свои поступки размышлением над их последствиями, могут легко развиться необдуманность, безудержность, привычка рубить с плеча, действовать под влиянием аффекта; в других случаях на основе той же импульсивности разовьется решительность, способность без лишних промедлений и колебаний идти к поставленной цели. В зависимости от жизненного пути человека, от всего хода его общественно-морального, интеллектуального и эстетического развития впечатлительность как свойство темперамента может в одном случае привести к значительной уязвимости, болезненной ранимости, отсюда к робости и застенчивости; в другом – на

основе той же впечатлительности может развиваться большая душевная чуткость, отзывчивость и эстетическая восприимчивость; в третьем – чувствительность в смысле сентиментальности. Формирование характера на базе свойств темперамента существенно связано с направленностью личности.

Итак, темперамент – динамическая характеристика личности во всех ее действенных проявлениях и чувственная основа характера. Преобразуясь в процессе формирования характера, свойства темперамента переходят в черты характера, содержание которого неразрывно связано с направленностью личности [3, 56, 78, 79, 83, 94].

ОСНОВНЫЕ СВОЙСТВА ПРОЯВЛЕНИЯ ТЕМПЕРАМЕНТА ЧЕЛОВЕКА И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ

Свойства нервной системы определяются генотипом человека, передаваемые по наследству физиологическими особенностями. Психолог работает с фенотипом – совокупностью всех свойств организма, сформировавшихся в процессе его индивидуального развития (онтогенеза).

Основными свойствами нервных процессов, а следовательно и темперамента являются:

1. Сила нервных процессов. В зависимости от работоспособности корковых клеток нервные процессы могут быть сильными или слабыми.

2. Уравновешенность нервных процессов. В зависимости от соотношения сил возбуждательного и тормозного процессов они могут быть уравновешенными или неуравновешенными.

3. Подвижность нервных процессов, то есть быстрота их возникновения, прекращения, легкость перехода от одного процесса к другому.

Таким образом, существует большое количество всевозможных комбинаций этих трех основных свойств нервных процессов, то есть большое разнообразие типов ВНД. Нервные процессы, возбуждение и торможение, характеризуются, как было сказано ранее, отдельными свойствами. Комбинации этих свойств могут быть различной. От таких комбинаций зависит

та «окраска» нервной деятельности, которая характеризует отдельного человека [9, 18, 23, 34, 44, 51].

В зависимости от индивидуальных свойств нервной деятельности – типа нервной системы – различается и поведение человека, особенно ярко проявляющегося в коллективе, в частности, в спортивной деятельности [8].

Свойства темперамента наиболее устойчивы и постоянны по сравнению с другими психическими особенностями человека. Таким образом, под темпераментом следует понимать устойчивые, индивидуально-своеобразных свойств психики человека, определяющих динамику его психической деятельности. Эти свойства одинаково проявляются в разнообразной деятельности, независимо от ее содержания, целей и мотивов.

Понятие тип ВНД включает в себя прирожденные свойства нервной системы и все ее особенности, которые сформировались и закрепились в процессе жизни. При этом огромное значение имеют условия, в которых данный человек воспитывался с момента рождения [8, 23, 46, 64]. Это важно учитывать при анализе черт типов ВНД каждого человека. Следовательно, тип ВНД «доделывается» в процессе индивидуальной жизнедеятельности.

Индивидуальные черты нервной деятельности имеют очень большое значение для его жизни. Очень важно оно и для протекания спортивной деятельности. Ими в большей степени определяется скорость формирования, а также устойчивость двигательных качеств, навыков, умений, возможность переделки их в случае необходимости. Индивидуальные особенности также могут предопределять состояние спортсмена в различные периоды его спортивной деятельности, его общее поведение на тренировках и соревнованиях [2, 23, 34, 45, 51, 99].

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ТИПОЛОГИЧЕСКОЙ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для занятий с детьми необходимо обязательно знать и учитывать особенности типов темперамента полноценного спортсмена. Необходимо знать в какой мере темперамент благоприятствует и насколько он препятствует достижению успеха на разных уровнях спортивной деятельности.

Между отдельными свойствами темперамента существуют определенные функциональные зависимости, которые обеспечивают людям разных темпераментов одинаковый приспособительный эффект: синергии, взаимной компенсации, антогонизмов, взаимного уравнивание. Синергетические взаимоотношения проявляются в сотрудничестве ряда свойств темперамента, в их однонаправленном влиянии на деятельность путем усиления друг друга. Так, импульсивность и эмоциональность способствуют быстрому переключению отношения взаимной компенсации и проявляются в том, что ослабление одного свойства у данного человека компенсируется усилением другого. Например: присущая прыгунам в воду слабого и инертного типов нервной системы ригидность и недостаточная импульсивность, компенсируется длительным и тщательным предварительным ориентированием, обусловленным повышенной тревожностью этих спортсменов. Взаимное уравнивание проявляется в том, что усиление одного свойства уравнивается ослаблением другого [26, 33, 45, 58, 70, 102].

Таким образом, в каждом типе ВНД взаимоотношения его свойств есть такие качества, которые могут существенным образом влиять на спортивную деятельность.

Какой же темперамент лучше? У представителей любого типа темперамента могут быть развиты различные общественно значимые свойства. Так, иной сангвиник оказывается в жизни «верхоедом», потому что все давалось легко, он подчас серьезно не вникал в суть дела. Холерик тоже может иметь отрицательные стороны: при плохом воспитании становится

невыдержанным. Меланхолик, воспитанный в духе правильного отношения к труду, к себе, к товарищам, может быть душевным, добросовестным человеком [5, 6, 34, 67, 90, 101].

При любом типе ВНД человека можно развить отдельные качества личности. Юный спортсмен в процессе учебно-тренировочных занятий вырабатывает собственный стиль решения задач и здесь определенную роль играют особенности его темперамента. Но этот процесс не идет стихийно, а под руководством воспитателя, то есть тренера и его команды [13, 27].

Конечно же, особенности типа ВНД спортсмена сказываются на его деятельности. Тот или иной темперамент придает своеобразие выполняемой работы.

Существуют общепринятая градация свойств темперамента, которые предопределяют занятия теми или иными видами спорта.

Так, например, сангвиник отдает предпочтение видам спорта, которые связаны с большой подвижностью, активностью, требуют смелости и выносливости. Эти лица легко переходят от выполнения одного упражнения к другому, но недостаточно усидчивы и сосредоточены, особенно в однообразной (тренировочной) деятельности. При изучении новых двигательных действий они быстро схватывают основу изучаемого движения, могут довольно легко выполнить его с первой попытки, но с ошибками; не любят кропотливой длительной работы по совершенствованию техники. Спортсмены этого типа достаточно работоспособны, уверены в себе. Их спортивные результаты стабильны и, как правило, в соревнованиях бывают выше, чем на тренировках. Перед стартом такие спортсмены находятся в состоянии «боевой готовности» [12, 34, 56, 78, 90, 101].

Холерик как спортсмен предпочитает высокоэмоциональные виды спорта, например такие как баскетбол, спринт, прыжки, интенсивные и темповые движения. Он охотно и с увлечением начинает заниматься избранным видом спорта, но энтузиазм его быстро пропадает. Такие спортсмены неохотно выполняют длительную тренировочную работу на силу и выносливость, но

способны многократно повторять трудное и опасное упражнение, если оно вызвало интерес. Их соревновательные результаты недостаточно стабильны, имеется склонность к «предстартовой лихорадке», что довольно часто не позволяет им полностью реализовать свои возможности в соревнованиях.

Флегматик в спорте проявляет прежде всего себя в недостаточно быстрой выработке и переделки двигательных навыков, в замедленных реакциях, в трудности переключения от одного вида деятельности к другому. Сформированные навыки и привычки отличаются большой прочностью и устойчивы к внешним раздражителям. Спортсмены данного типа ВНД отдают предпочтение небыстрым, спокойным, однообразным упражнениям, склонны к длительной и тщательной отработке техники отдельных упражнений, кропотливой работе по развитию какого-либо физического качества и т.д. Такие лица не отличаются высокой общительностью. Как правило, очень настойчивы и усидчивы по сравнению с другими типами темперамента. Перед стартом чаще всего находятся в «боевой готовности» [1, 5, 56, 78, 90].

Меланхолики в спортивной деятельности отличаются чрезмерно высокой ответственностью, высоким развитием мышечно-двигательного чувства. Их отличает тонкое тактическое чувство, но недостаточная работоспособность и малая устойчивость к внешним раздражителям. Эти лица являются высоко тревожными, порождающими неуверенность в своих силах. Меланхолики отдают предпочтение индивидуальным видам спорта, не связанным с единоборством и командной борьбой. Их соревновательные результаты нестабильны, так как присущая им высокая тревожность способствует возникновению состояния «стартовой апатии», которое затрудняет достижение высоких результатов.

Знание особенностей темперамента является обязательной составляющей индивидуального подхода. Без оценки типа ВНД характеристика спортсмена теряет свою рельефность и не дает полного представления о его облике и возможностях. Часто даже такие простые сведения о спортсмене, как

«подвижен, энергичен» или «медлителен, вял», позволяют правильно понять воспитанника и определить методы работы с ним [12, 34, 56, 78, 102].

В зависимости от динамических особенностей психики спортсмена по-разному воспринимают тренировочный материал. Впечатлительность, сообразительность, готовность у одних спортсменов и инертность, медлительность, малая продуктивность у других в значительной степени зависят от темперамента.

ЗНАЧЕНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Психологическая подготовка в художественной гимнастике также играет немаловажную роль. Изучение психологических личностных качеств «художниц» поможет найти индивидуальный подход к каждой из них. Определение темперамента гимнасток, типа их нервной системы, поможет и гимнастке и ее тренеру найти лучшее решение в достижении поставленной цели.

Очень важно заинтересовать ребенка художественной гимнастикой именно в раннем возрасте, чтобы ребенок привык к режиму и дисциплине, к умению сбалансированно пользоваться свободным временем, помимо этого он привыкает к общению с ровесниками, подсознательное соперничество заставляет ребенка трудиться и стремиться быть лучше.

Вышеперечисленные характеристики художественной гимнастики отражают, в основном, деятельность гимнасток в условиях повседневных, тренировочных занятий. Условия, в которых протекают соревнования, значительно отличаются от условий тренировок. Для эффективного преодоления трудностей, создаваемых соревновательной деятельностью (эмоциональная напряженность, стартовая лихорадка и т. п.), гимнастка должна обладать сообразительностью, смелостью, уравновешенностью, самообладанием, настойчивостью, стремлением к успеху [11, 23, 45, 67, 78].

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до

соревнований. Чтобы достичь высот спортивного мастерства, основные цели, мотивы и интересы гимнасток должны быть направлены на победу, на достижение высших спортивных достижений, а не на самосовершенствование (укрепление здоровья, физическое развитие). У каждой гимнастки нужно развивать желание и умение бороться за победу, а также смелость, собранность, решительность, веру в себя. Для победы недостаточно одного высокого уровня подготовленности. Обязательна разработка индивидуального подхода к каждой спортсменке в зависимости от ее типологических особенностей, а именно ее темперамента.

Гимнастка должна уметь: корректировать свое психическое состояние; сосредотачиваться перед выступлением; быть готовой к исполнению упражнений на оценку; мобилизовать силы во время выступления; проявлять устойчивость к соревновательному стрессу; соблюдать профилактику перенапряжений и профессионального выгорания. Если правильно организовать тренировочный процесс и учитывать индивидуально-типологические особенности спортсменки, то каждая гимнастка способна будет достичь высоких результатов, реализоваться в спортивной деятельности [14, 17, 29, 55, 87].

Из литературных источников известно, что индивидуально типологические особенности спортсмена необходимо учитывать в тренировочном процессе.

ЗНАЧЕНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАЭКВАНДО

Спортивные поединки по таэквондо (ВТФ) последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, с присвоением спортивных разрядов и званий. Некоторые авторы считают для достижения высоких спортивных результатов необходимо учитывать индивидуально-типологические особенности спортсмена-таэквондиста. Но данные об особенностях темперамента данного

вида спорта мало изучены и в литературе приводится в краткой форме [23, 34, 45, 66, 77, 89, 91, 101].

Например, если спортсмен - таэквондист - холерик, необходимо знать, что он зачастую может плохо разогреться перед тренировкой, нетерпелив в отработке базовых элементов, не склонен к анализу неудачного выступления, может быть невнимателен к тому, что говорит тренер. Он вспыльчив, но отходчив. Его эмоциональные реакции не столько направлены против соперника, сколько скорее всего являются лишь выплеском чрезмерной энергии. С таким партнером важно быть настойчивым и бдительным, в меру строгим; как говорится «держат его в рамках четких правил». Холерик склонен недооценивать силы соперника и имеет слишком высокую мотивацию, что в результате приводит к предстартовой лихорадке и сложностям в контроле своего волнения. Он демонстрирует неестественный, наигранный, утрированный выход на спортивную площадку. Спортсменам – холерикам следует позволить проявить часть эмоций до выхода на старт, например, попросив хорошо размяться в перерыве. Они достаточно внушаемы, поэтому можно через уверенный и спокойный настрой тренера, родителей или психолога передать необходимое состояние.

Флегматик на тренировке – с точки зрения настойчивости и упорства в отработке тех или иных элементов. Он редко устает, очень внимателен, сосредоточен, обладает повышенным самоконтролем. Перед тренировкой ему необходимо время, чтобы настроиться на спаринг. В таэквондо основные сложности флегматика связаны с проявлением эмоций. Поэтому на тренировках очень важно уделять большое внимание эмоциональной стороне, отрабатывать не только технику, но и настроение.. Если спортсмен – флегматик- его нельзя торопить. Не тратить силы на возмущение по поводу его медлительности, лучше помочь ему разобраться с той или иной задачей. И если он задастся целью то, его трудолюбию не будет равных [4, 13, 34, 55, 67].

Не заставлять – это основное правило на тренировке, да и в целом во взаимодействии с сангвиником. Если сангвиник заинтересован, он будет долго

и тщательно отрабатывать ту или иную технику на тренировке. Если тренер демонстрирует свое уважительное отношение к интересам сангвиника – он будет его слушать. В противном случае, тренировки не будут приносить желаемого результата, а только - трату времени. Флегматик, так же как и на тренировке, уверен и спокоен в день соревнований. Важно не мешать ему, создавать достаточно расслабленную и непринужденную атмосферу на соревнованиях, чтобы он смог снизить уровень и так высокого самоконтроля. При возникновении форс-мажорных ситуаций надо быть готовым оказать ему поддержку, так как он сложнее всех приспосабливается к изменениям. И напоминаем, флегматики предпочитают общаться с небольшим кругом знакомых людей. Так что не создавайте им лишний стресс от знакомства с новыми.

Таэквондиста - сангвиника практически невозможно заставить тренироваться, если он этого не хочет. Как правило, необходимо проявлять изобретательность для мотивации такого партнера, ставя ему всякий раз новые задачи. Для того, чтобы сангвиник показал себя на соревнованиях, ему необходимо создать небольшой уровень стресса. Например, тем, что его соперник сегодня очень хорошо смотрелся на разминке [13, 19, 22, 34, 59, 61, 104].

Сангвиники часто переоценивают свои силы, поэтому важно сохранять адекватный (чуть завышенный) уровень самооценки, но при этом, ни в коем случае не занижать ее. Важно заинтересовывать сангвиника всяких раз перед выступлением на соревнованиях чем-то новым.

Меланхолик в тренировочном процессе лучше других темпераментов «схватывает» самые тонкие и незаметные другим движения, ощущение, технику, тактику тренировочного процесса. Эмоциональная глубина позволяет им очень тонко отрабатывать технику таэквондо, но при этом, им требуется частый отдых в тренировке, длительная настройка на нее. Меланхоликам следует чуть раньше приходить на тренировку. Тренеру важно проявлять чуткость в отношении такого спортсмена, свести к минимуму замечания.

Лучше сосредоточиться на том, что нужно сделать, а не на том, что неправильно. И особенно важно, как тренеру, так и родителям спортсмена-меланхолика – не кричать, а говорить спокойно, чуть пониженным тоном. Именно меланхолики, будучи постоянно в сомнениях и переживаниях, часто демонстрируют (при правильной мотивации) уровень спортивного мастерства «на две головы выше» своих соперников.

Подготовьте меланхолика к соревнованиям заранее. Вселяйте в него уверенность в собственных силах, снижайте значимость результата, т.е. места на соревнованиях. Лучше проговорить с ним его опасения, страхи; договориться о том, как и чем Вы можете ему помочь на соревнованиях. Например, оградить от нежелательного общения или находиться в поле его зрения между промежутками в забегах. Необходимо помнить, меланхолики способны достигать высоких результатов, главное оказывать им соответствующую поддержку.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МАТЕРИАЛОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

Материалом настоящего исследования послужил анализ спортсменов и физкультурников, тренирующихся в спортивных комплексах города Самарканда (спортивная детско-юношеская школа олимпийского резерва № 3, подготовительная школа олимпийского резерва, школа высшего спортивного мастерства).

В качестве объекта исследования были выбраны спортсмены то 10 до 20 лет, которые являются жителями города Самарканда. В ходе эксперимента всего обследовано 130 спортсменов и физкультурников. Из них в основную группу вошли, 50 спортсменов занимающихся художественной гимнастикой; 50 спортсменов, занимающихся таэквондо; 30 обследуемых, занимающихся нерегулярным спортом, составили контрольную группу.

Все участники исследования имеют спортивную квалификацию (мастера спорта (МС), кандидаты в мастера спорта (КМС); разрядники). Среди обследуемых лиц были проведены антропометрическое и соматоскопическое

исследования спортсменов, а также тестирование для определения психологических особенностей испытуемых. Изучались следующие показатели: тип высшей нервной деятельности, степень психотизма и невротизма, а также шкала экстра-, интроверсии. Данные параметры в определенной степени характеризуют работу центральных нервных процессов. В предварительной беседе с испытуемыми было получено их добровольное согласие на участие в эксперименте.

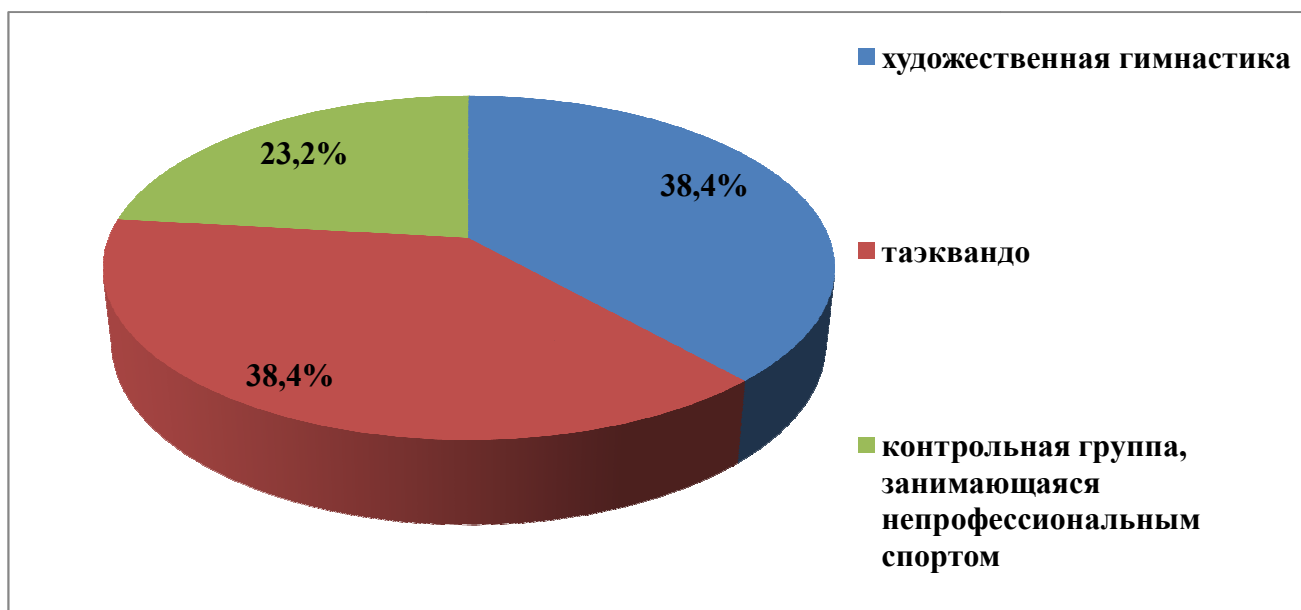


Диаграмма 1. Распределение основной и контрольной групп в процентном соотношении

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

С целью решения поставленных задач проведено антропометрическое и соматоскопическое исследования, а также изучены типологические особенности спортсменов. Нашей кафедрой была составлена врачебно-физкультурная карта спортсмена- физкультурника, куда были внесены все данные исследования, результаты тестирования, проведенное по методу Айзенка.

Каждый вид спорта предъявляет свои специфические требования к телосложению спортсменок. Поэтому наряду с общими критериями, выполняющими роль ориентиров при оценке спортивной пригодности,

необходимо использовать специфические для определенного вида спорта антропометрические показатели, обладающие высокой информативностью [11, 23, 78, 92].

В антропометрическое исследование входили измерения массы тела спортсменов натошак, измерение роста стоя и сидя, измерение окружности грудной клетки в фазе вдоха, выдоха, паузы, а также вычисление экскурсии грудной клетки.

Рост измеряется ростомером или антропометром в положении «смирно» с касанием к стойке тремя точками: лопаток, ягодиц и пяток.

Вес измеряется на медицинских весах, стоя на центре платформы

Окружность груди: сантиметровая лента - сзади под углами лопаток, спереди у мужчин - по нижнему краю сосковых кружков, у женщин - на уровне среднегрудной точки. Измерение на максимальных вдохе и выдохе и в паузе: экскурсия груди - разница показателей на вдохе и выдохе.

С помощью этого метода определили типы телосложения спортсменок по М.В.Черноруцкому: астенический - преобладание длиннотных размеров над широтными; гиперстенический - преобладание широтных размеров над длиннотными; нормостенический - пропорциональность длиннотных и широтных размеров тела. Для выявления типа телосложения провели детальное антропометрическое исследование, позволяющее вычислить отношение длины конечностей и туловища к общей длине тела в процентах и отношение сегментов конечностей к их общей длине, а также соотношение ширины тела и плеч [11, 19, 32, 45, 67].

После проведения соматоскопии была дана оценка внешним показателям физического развития спортсменок, таких как осанка - правильная или неправильная. Определили в привычной непринужденной позе признаки осанки:

- положение головы по отношению к вертикали при осмотре спереди или в профиль - наклоны вправо и влево, вперед и назад;

- плечевой пояс - опущение или приподнятость одного из плечей, плотное прилегание лопаток или отставание их от ребер;
- форма спины - зависит от выраженности физиологических изгибов позвоночника: шейного и поясничного лордозов, грудного и крестцового кифозов.

Принцип оценки: нормальная - умеренно выражены все изгибы; круглая - увеличен грудной кифоз; седлообразная - увеличены грудной кифоз и поясничный лордоз; плоская - уплощены все изгибы.

Искривления позвоночника - правосторонний или левосторонний сколиоз:

- форма груди - определяется по расположению ребер и величине надчревного угла: коническая - ребра горизонтально расположены, угол тупой; цилиндрическая - ребра также горизонтально, но угол - прямой; уплощенная - ребра опущены - угол острый;
- живот - нормальный, втянутый или отвислый;
- форма ног - прямая - оси бедра и голени совпадают; Х-образная - между осями угол открытый наружу, О-образная - угол, открытый внутрь;
- форма стопы - по форме отпечатка или темному цвету опорной части стопы оценивают «перешеек»; нормальная - «перешеек» отчетливый; уплощенная - умеренно выражен; плоская - «перешейка» нет;
- развитие мускулатуры - оценили по выраженности рельефа мышц: хорошее, среднее или слабое; равномерное или неравномерное;
- жиротложение - пониженное - при четком ощущении встречных пальцев при захвате складки кожи, нормальное - при затрудненном ощущении, повышенное - при отсутствии этого ощущения;
- кожные покровы - определили цвет видимых слизистых и кожи, влажность, упругость, наличие рубцов, омозолелостей, отечности, грыжевых выпячиваний и т.д. [23, 34, 45, 66].

ПРОВЕДЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПРОБЫ МАРТИНЕ

Характеристики пробы с 20 приседаниями за 30 секунд согласно классификации функциональных проб: это проба в которой используются физические упражнения, одномоментная, изучается состояние сердечно-сосудистой системы, показатели собираются после выполнения нагрузки, нагрузка стандартная, равномерная, средней интенсивности.

Методика проведения пробы с 20 приседаниями за 30 секунд. Проба Мартине проводится практически здоровым лицам. Потому после исключения противопоказаний (наличие жалоб, заболеваний, снижения функциональных возможностей и проч.) приступают к проведению пробы.

Сбор исходных данных. Обследуемый садится левой стороной к врачу, кладет левую руку на стол. На левое плечо ему накладывают манжету тонометра по общепринятым правилам. Через 1,5-2 мин подсчитывается у пациента на лучевой артерии пульс за 10 секунд до тех пор, пока он не стабилизируется, то есть одна и та же цифра не повторится 2-3 раза. После этого измеряют артериальное давление. Полученные показатели заносят во врачебно-контрольную карточку.

Оценка исходных данных. В норме частота ЧСС колеблется в пределах 72 ± 12 ударов за минуту. ЧСС ниже 60 уд. за 1 мин, то есть брадикардия, может оцениваться по разному. У тренированных спортсменов брадикардия свидетельствует об экономизации сердечной деятельности, но она может быть при перетренированности и некоторых заболеваниях сердца. Отсутствие жалоб на перетренированность и болезни сердца дают возможность оценивать брадикардию как результат повышения тонуса парасимпатического звена вегетативной нервной системы, которое возникает у тренированных.

ЧСС больше 84, в состоянии покоя оценивается как отрицательное явление. Это может быть результатом заболеваний сердца, интоксикации, состояния перетренированности у спортсменов.

Пульс в состоянии покоя должен быть ритмичным. Может быть дыхательная аритмия, то есть учащение пульса во время вдоха и урежение его

во время выдоха. Это явление оценивается как физиологичное. Оно зависит от рефлекторного влияния со стороны рецепторов на центр блуждающего нерва. Это не является противопоказанием для проведения пробы. Нередко после пробы дыхательная аритмия не регистрируется. Непостоянные цифры пульса [10,12,12,11,12,12] могут свидетельствовать о лабильности нервной системы в случае отсутствия нарушений ритма сердечной деятельности в анамнезе.

Оценка показателей артериального давления. Артериальное давление выше 129/79 мм.рт.ст. оценивается как повышенное, ниже 100/60 мм.рт.ст. – как пониженное. Повышенные цифры артериального давления могут быть проявлением заболевания (гипертоническая болезнь, хронический нефрит и другие), симптомами переутомления или нарушений режима (курение, употребление алкоголя и проч.)

Пониженное артериальное давление у спортсменов может быть физиологическим (гипотония высокой степени тренированности), а может быть проявлением заболевания (гипотонический синдром, интоксикация из очага хронической инфекции – кариесные зубы, хронический тонзиллит и проч.). Гипотонические состояния могут быть при переутомлении, о чем свидетельствуют жалобы спортсмена на слабость, утомляемость, головную боль и проч.

ТЕСТИРОВАНИЕ ПО МЕТОДУ АЙЗЕНКА

Тестирование было основано на использовании теста-опросника Айзенка. С помощью этого теста выявлялись отдельные психологические показатели, свидетельствующие о функционировании центральной нервной системы, а также взаимодействии нервных процессов спортсменов определенных квалификаций.

Методика тестирования предполагала выявление следующих факторов, характеризующих структуру личности: тип высшей нервной деятельности; интроверсия – экстраверсия; невротизм; психотизм.

Теоретические основы Г. Айзенк, проанализировав материалы

обследования, пришел к выводу, что всю совокупность описывающих человека черт можно представить посредством 2 главных факторов: экстраверсии (интроверсии) и невротизма.

Первый из этих факторов биполярен и представляет характеристику индивидуально-психологического склада человека, крайние полюса которой соответствуют ориентации личности либо на мир внешних объектов (экстраверсия), либо на субъективный внутренний мир (интроверсия). Принято считать, что экстравертам свойственны общительность, импульсивность, гибкость поведения, большая инициативность (но малая настойчивость) и высокая социальная приспособляемость. Интровертам же, наоборот, присущи необщительность, замкнутость, социальная пассивность (при достаточно большой настойчивости), склонность к самоанализу и затруднения социальной адаптации.

Второй фактор - невротизм - описывает некоторое свойство-состояние, характеризующее человека со стороны эмоциональной устойчивости, тревожности, уровня самоуважения и возможных вегетативных расстройств. Фактор этот также биполярен и образует шкалу, на одном полюсе которой находятся люди, характеризующиеся чрезвычайной устойчивостью, зрелостью и прекрасной адаптированностью, а на другом - чрезвычайно нервный, неустойчивый и плохо адаптированный тип. Большая часть людей располагаются между этими полюсами, ближе к середине (согласно нормальному распределению). Пересечение этих 2 биполярных характеристик позволяет получать неожиданный и довольно любопытный результат - достаточно четкое отнесение человека к одному из четырех 4 темперамента.

Нами был использован личностный опросник Айзенка (EPI). Вариант Б. Инструкция: предлагалось ответить на 57 вопросов. Этот опросник мы использовали для определения типа темперамента

1. Нравится ли вам оживление и суэта вокруг вас?
2. Часто ли у вас бывает беспокойное чувство, что вам что-нибудь хочется, а вы не знаете что?

3. Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман?
4. Чувствуете ли вы себя иногда счастливым, а иногда печальным без какой-либо причины?
5. Держитесь ли вы обычно в тени на вечеринках или в компании?
6. Всегда ли в детстве вы делали немедленно и безропотно то, что вам приказывали?
7. Бывает ли у вас иногда дурное настроение?
8. Когда вас втягивают в ссору, предпочитаете ли вы отмолчаться, надеясь, что все обойдется?
9. Легко ли вы поддаетесь переменам настроения?
10. Нравится ли вам находиться среди людей?
11. Часто ли вы теряли сон из-за своих тревог?
12. Упрямитесь ли вы иногда?
13. Могли бы вы назвать себя бесчестным?
14. Часто ли вам приходят хорошие мысли слишком поздно?
15. Предпочитаете ли вы работать в одиночестве?
16. Часто ли вы чувствуете себя апатичным и усталым без серьезной причины?
17. Вы по натуре живой человек?
18. Смеетесь ли вы иногда над неприличными шутками?
19. Часто ли вам что-то так надоедает, что вы чувствуете себя «сытым по горло»?
20. Чувствуете ли вы себя неловко в какой-либо одежде, кроме повседневной?
21. Часто ли ваши мысли отвлекаются, когда вы пытаетесь сосредоточиться на чем-то?
22. Можете ли вы быстро выразить ваши мысли словами?
23. Часто ли вы бываете погружены в свои мысли?
24. Полностью ли вы свободны от всяких предрассудков?
25. Нравятся ли вам первоапрельские шутки?
26. Часто ли вы думаете о своей работе?
27. Очень ли вы любите вкусно поесть?

28. Нуждаетесь ли вы в дружески расположенном человеке, чтобы выговориться, когда вы раздражены?
29. Очень ли вам неприятно брать займы или продавать что-нибудь, когда вы нуждаетесь в деньгах?
30. Хвастаетесь ли вы иногда?
31. Очень ли вы чувствительны к некоторым вещам?
32. Предпочли бы вы остаться в одиночестве дома, чем пойти на скучную вечеринку?
33. Бываете ли вы иногда беспокойными настолько, что не можете долго усидеть на месте?
34. Склонны ли вы планировать свои дела тщательно и раньше чем следовало бы?
35. Бывают ли у вас головокружения?
36. Всегда ли вы отвечаете на письма сразу после прочтения?
37. Справляетесь ли вы с делом лучше, обдумав его самостоятельно, а не обсуждая с другими?
38. Бывает ли у вас когда-либо одышка, даже если вы не делали никакой тяжелой работы?
39. Можно ли сказать, что вы человек, которого не волнует, чтобы все было именно так, как нужно?
40. Беспокоят ли вас ваши нервы?
41. Предпочитаете ли вы больше строить планы, чем действовать?
42. Откладываете ли вы иногда на завтра то, что должны сделать сегодня?
43. Нервничаете ли вы в местах, подобных лифту, метро, туннелю?
44. При знакомстве вы обычно первыми проявляете инициативу?
45. Бывают ли у вас сильные головные боли?
46. Считаете ли вы обычно, что все само собой уладится и придет в норму?
47. Трудно ли вам заснуть ночью?
48. Лгали ли вы когда-нибудь в своей жизни?
49. Говорите ли вы иногда первое, что придет в голову?

50. Долго ли вы переживаете после случившегося конфуза?
51. Замкнуты ли вы обычно со всеми, кроме близких друзей?
52. Часто ли с вами случаются неприятности?
53. Любите ли вы рассказывать истории друзьям?
54. Предпочитаете ли вы больше выигрывать, чем проигрывать?
55. Часто ли вы чувствуете себя неловко в обществе людей выше вас по положению?
56. Когда обстоятельства против вас, обычно вы думаете, тем не менее, что стоит еще что-либо предпринять?
57. Часто ли у вас сосет под ложечкой перед важным делом?

Ключи и интерпретация к опроснику

Ответы, совпадающие с ключом, оцениваются в 1 балл. Экстраверсия - интроверсия:

- «да» (+): 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56;
- «нет» (-): 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Нейротизм (эмоциональная стабильность - эмоциональная нестабильность):

- «да» (+): 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

«Шкала лжи» (достоверность):

- «да» (+): 6, 24, 36;
- «нет» (-): 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Личностный опросник Айзенка (EPI) Интерпретация результатов При анализе результатов следует придерживаться следующих ориентиров. Экстраверсия:

- 15 и больше - экстраверт,
- 10 – 14 – слабо выраженная тенденция к интроверсии и экстраверсии в зависимости от того, больше или меньше 12.
- 9 и меньше - глубокий интроверт.

Нейротизм:

- 15 и больше - высокий уровень нейротизма (выраженная эмоциональная неустойчивость)

- 10 - 14 - среднее значение,
- 9 и меньше - низкий уровень нейротизма (эмоциональная устойчивость).

Ложь:

- 5 и больше - неискренность в ответах, свидетельствующая также о некоторой демонстративности поведения и ориентированности испытуемого на социальное одобрение. В этой ситуации возникает сомнение в достоверности полученных данных.
- меньше 5 – данные можно считать достоверными.

Описание шкал Экстраверсия - интроверсия. Характеризуя типичного экстраверта, автор отмечает его общительность и обращенность индивида вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах. Он действует под влиянием момента, импульсивен, вспыльчив, беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам. На него не всегда можно положиться.

Типичный интроверт - это спокойный, застенчивый, интроективный человек, склонный к самоанализу. Сдержан и отдален от всех, кроме близких друзей. Планирует и обдумывает свои действия заранее, не доверяет внезапным побуждениям серьезно относится к принятию решений, любит во всем порядок. Контролирует свои чувства, его нелегко вывести из себя. Обладает пессимистичностью, высоко ценит нравственные нормы. Нейротизм. Характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость (эмоциональная стабильность или нестабильность). Нейротизм, по некоторым данным, связан с показателями лабильности нервной системы. Эмоциональная устойчивость - черта, выражающая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а также склонностью к лидерству, общительности. Нейротизм выражается в чрезвычайной нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений

(лабильности), чувстве виновности и беспокойства, озабоченности, депрессивных реакциях, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях. Нейротизму соответствует эмоциональность, импульсивность; неровность в контактах с людьми, изменчивость интересов, неуверенность в себе, выраженная чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности. Нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями 4 по отношению к вызывающим их стимулам. У лиц с высокими показателями по шкале нейротизма в неблагоприятных стрессовых ситуациях может развиваться невроз. Представление результатов по шкалам экстраверсии и нейротизма осуществляется при помощи системы координат. Интерпретация полученных результатов проводится на основе психологических характеристик личности, соответствующих тому или иному квадрату координатной модели с учетом степени выраженности индивидуально-психологических свойств и степени достоверности полученных данных.

Природа интроверсии и экстраверсии усматривается во врожденных свойствах центральной нервной системы, которые обеспечивают уравновешенность процессов возбуждения и торможения.

Таким образом, используя данные обследования по шкалам экстраверсии, интроверсии и нейротизма, можно вывести показатели темперамента личности: сангвиник (по основным свойствам центральной нервной системы характеризуется как сильный, уравновешенный, подвижный), холерик (сильный, неуравновешенный, подвижный), флегматик (сильный, уравновешенный, инертный), меланхолик (слабый, неуравновешенный, инертный).

Для определения темперамента у подростков мы использовали другой опросник Айзенка. Данная методика рассчитана на контингент испытуемых в возрасте от 12 до 17 лет.

Тест опросник

1. Любишь ли ты шум и суету вокруг себя?
2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать или утешить?
3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь спрашивают, если это не на уроке?
4. Бывает ли так, что ты раздражен чем-нибудь, сердит, злишься?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?
6. Верно ли, что тебе легче и приятнее с книгами, чем с ребятами?
7. Часто ли тебе мешают уснуть разные мысли?
8. Ты всегда делаешь так, как тебе говорят?
9. Любишь ли ты подшутить над кем-нибудь?
10. Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным, хотя для этого не было настоящей причины?
11. Можешь ли ты сказать о себе, что ты веселый, живой человек?
12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
13. Верно ли, что многое раздражает тебя?
14. Нравится ли тебе такая работа, где надо делать все быстро?
15. Ты переживаешь из-за всяких страшных событий, которые чуть было не произошли, хотя все кончилось хорошо?
16. Тебе можно доверить любую тайну?
17. Можешь ли ты без особого труда внести оживление в скучную компанию сверстников?
18. Бывает ли так, что у тебя без всякой причины (физической нагрузки) сильно бьется сердце?
19. Делаешь ли ты обычно первый шаг для того, чтобы подружиться с кем-нибудь?
20. Ты когда-нибудь говорил неправду?
21. Ты легко расстраиваешься, когда критикуют тебя и твою работу?
22. Ты часто шутишь и рассказываешь смешные истории своим друзьям?

23. Ты часто чувствуешь себя усталым без всякой причины?
24. Ты всегда сначала делаешь уроки, а все остальное потом?
25. Ты обычно весел и всем доволен?
26. Обидчив ли ты?
27. Любишь ли ты разговаривать и играть с другими ребятами?
28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству?
29. У тебя бывают головокружения?
30. Бывает ли так, что твои действия и поступки ставят других людей в неловкое положение?
31. Ты часто чувствуешь, что тебе что-нибудь очень надоело?
32. Любишь ли ты иногда похвастаться?
33. Ты чаще всего сидишь и молчишь, когда попадаешь в общество незнакомых людей?
34. Волнуешься ли ты иногда так, что не можешь усидеть на месте?
35. Ты обычно быстро принимаешь решения?
36. Ты никогда не шумишь в классе, даже когда нет учителя?
37. Тебе часто снятся страшные сны?
38. Можешь ли ты забыть обо всем и повеселиться в обществе друзей?
39. Тебя легко огорчить?
40. Случалось ли тебе плохо говорить о ком-нибудь?
41. Верно ли, что ты обычно говоришь и действуешь быстро, не задерживаясь особенно на обдумывание?
42. Если оказываешься в глупом положении, то потом долго переживаешь?
43. Тебе очень нравятся шумные и веселые игры?
44. Ты всегда ешь то, что тебе подают?
45. Тебе трудно ответить «нет», когда тебя о чем-нибудь просят?
46. Ты любишь часто ходить в гости?
47. Бывают ли такие моменты, когда тебе не хочется жить?
48. Был ли ты когда-нибудь груб с родителями?
49. Считают ли тебя ребята веселым и живым человеком?

50. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?
51. Ты чаще сидишь и смотришь, чем принимаешь активное участие в общем веселье?
52. Тебе обычно бывает трудно уснуть из-за разных мыслей?
53. Бываешь ли ты обычно уверен, что сможешь справиться с делом, которое должен выполнить?
54. Бывает ли, что ты чувствуешь себя одиноким?
55. Ты стесняешься заговорить первым с незнакомыми людьми?
56. Ты часто спохватываешься, когда уже поздно что-нибудь исправить?
57. Когда кто-нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?
58. Бывает ли так, что ты иногда чувствуешь себя веселым или печальным без всякой причины?
59. Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие от оживленной компании сверстников?
60. Тебе часто приходится волноваться из-за того, что ты сделал что-нибудь не подумав?

Ключ

1. Экстраверсия — интроверсия:

«да» («+») 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57.

«нет» («-») 6, 33, 51, 55, 59.

2. Нейротизм:

«да» («+») 2, 5, 7, 10, 13, 15, 17, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 50, 51, 52, 56, 58, 60.

3. Показатель лжи:

«да» («+») 8, 16, 24, 28, 44.

«нет» («-») 4, 12, 20, 32, 36, 40, 48.

Интерпретация результатов

Таблица 1. Оценочная шкала «Экстраверсия-интроверсия»

Интроверсия		Экстраверсия	
Значительная	Умеренная	Умеренная	Значительная
1–7	8–11	12–18	19–24

Ложь: - 5 и больше - неискренность в ответах, свидетельствующая также о некоторой демонстративности поведения и ориентированности испытуемого на социальное одобрение. В этой ситуации возникает сомнение в достоверности полученных данных.

-меньше 5 – данные можно считать достоверными.

Таблица 2. Оценочная шкала нейротизма

Эмоциональная устойчивость		Эмоциональная неустойчивость	
Высокая	Средняя	Высокая	очень высокая
до 10	11–14	15–18	19–24

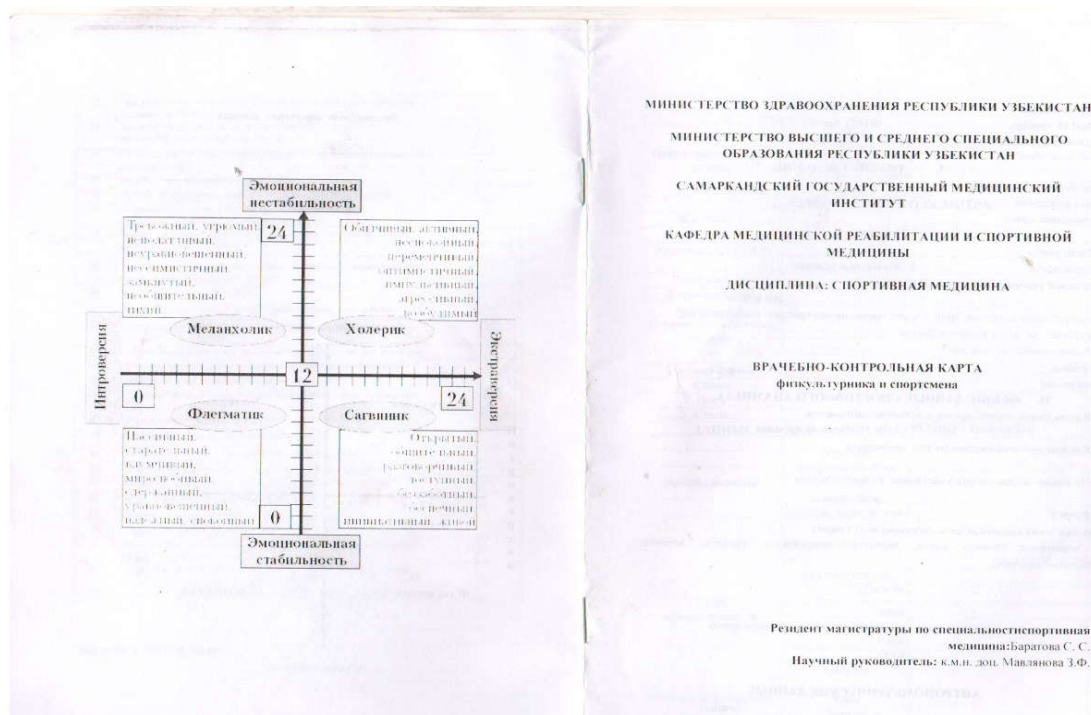


Рисунок 1. Врачебная карта - титульный лист

Результаты антропометрического, соматоскопического исследований, а также определения типов темперамента вносились во врачебную карту физкультурника и спортсмена.

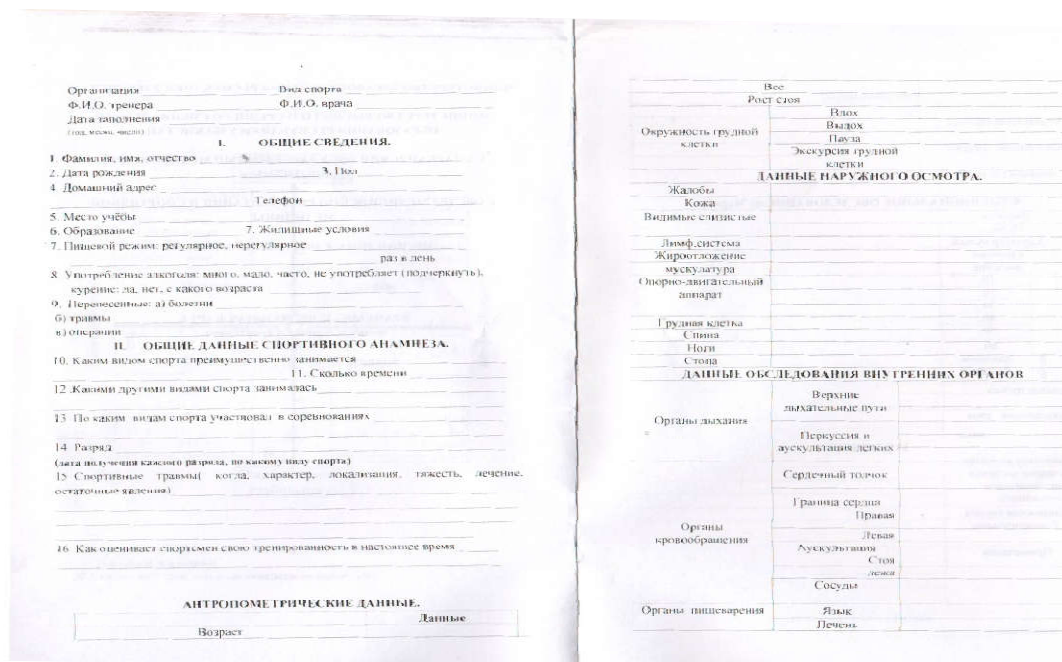


Рисунок 2. Врачебная карта - общие антропометрические данные

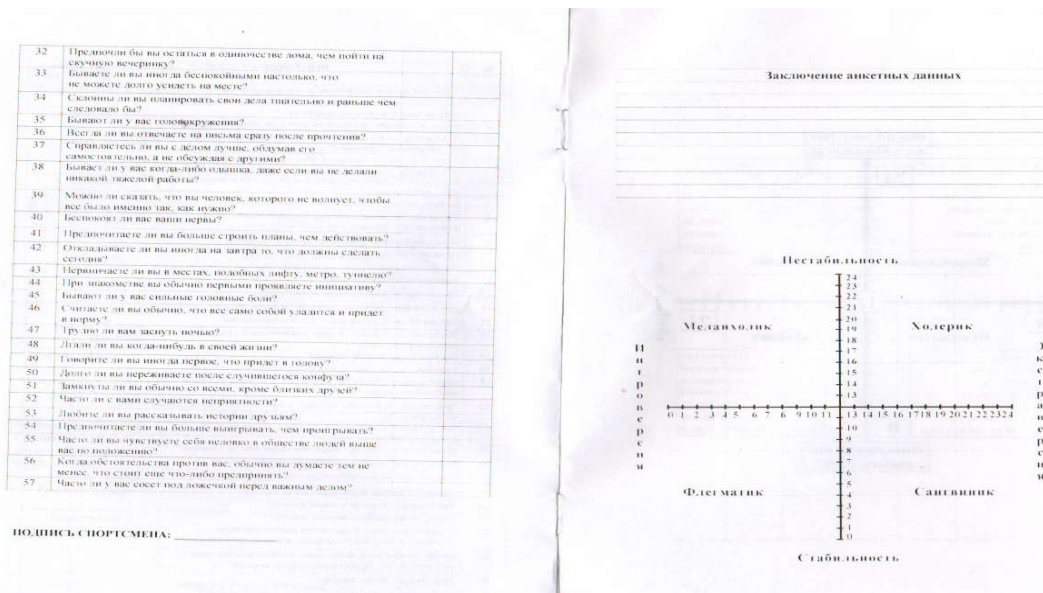


Рисунок 3. Врачебная карта - результаты проведенного тестирования спортсменов.

РЕЗУЛЬТАТЫ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКОГО, СОМАТОСКОПИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЙ СПОРТСМЕНОВ

Современный уровень спортивных достижений, насущные задачи спорта (выбор специализации, повышение уровня спортивного мастерства, управление и контроль тренировочного процесса, отбор и прогноз результативности и т.д.) диктуют необходимость изучения и оценки потенциала всех систем организма спортсмена в их взаимосвязи, а также индивидуальных особенностей и их влияния на спортивные достижения. В связи с этим среди множества показателей индивидуальных особенностей большой интерес представляют антропоморфологические признаки. Как известно, они оказывают влияние на проявление основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, обеспечивают адаптацию к различным условиям, особенности восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок. Данные предпосылки положены в основу спортивного раздела антропологии и являются основой для разработки подходов к оценке особенностей в различных видах спорта

У нас была возможность определить антропометрические данные спортсменок, такие как измерения веса, роста стоя и сидя, измерение окружности грудной клетки в фазе вдоха, выдоха, паузы, а также определения окружности грудной клетки.

В ходе исследования было обследовано 130 девушек и девочек в возрасте от 10 до 20 лет, из них 50 спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой; 50 спортсменок, занимающихся таэквондо; 30 обследуемых не занимающихся профессиональным спортом составили контрольную группу.

Все участницы исследования имели разряды по данному виду спорта, а также обследовались кандидаты в мастера спорта и мастера спорта.

Многие авторы считают (55%) что, специфика вида спорта накладывает свой отпечаток на организм спортсмена, что выражается в своеобразии его сложения, пропорций тела, особенностей развития основных систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательного аппарата). В связи с длительными занятиями спортом происходит не только формирование отдельных морфологических признаков и телосложения в целом, но и отбор индивидуумов, обладающих наиболее благоприятными для данного вида спорта морфологическими признаками и физическими качествами. Исходя из изложенного, целью настоящего исследования явилась сравнительная оценка антропометрических особенностей развития спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой и таэквондо.

Таблица 3. Антропометрические признаки спортсменок, занимающихся различными видами спорта

Антропометрический признак	Гимнастки n=50	Таэквондисты n=50	Контрольная группа n=30
Длина тела стоя	162,7±1,1*	158,0±0,9*	155,5±0,9*
Длина тела сидя	56±0,2*	57,1±0,4*	55,7±0,2*

Масса тела	48,8±0,7*	51,3±0,5*	49,2±0,1*
Окружность грудной клетки в паузе	84,5±0,5*	88,6±0,4*	85,3±0,4*
Окружность грудной клетки (вдох)	86,9±0,3*	90,7±0,8*	87,6±0,2*
Окружность грудной клетки (выдох)	83,6±0,2*	86,9±0,1*	83,4±0,2*
Экскурсия грудной клетки	3,3±0,5*	3,8±0,2*	3,2±0,3*

*Индекс означает, с какой группой различия достоверны ($p < 0,05$)

Результаты, приведенные выше, позволяют говорить о некоторых отличиях в физическом развитии спортсменов, как в зависимости от вида спорта, так и от уровня мастерства. Так, например, при оценке массы тела гимнасток и таэквондисток, обращает на себя тот факт, что спортсменки, занимающие таэквондо имеют достоверно более высокие значения этого показателя ($51,3 \pm 0,5$), по сравнению спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой ($48,8 \pm 0,7$). На наш взгляд, это обусловлено тем, что спортсменки, занимающие таэквондо, имеют более развитую мышечную массу.

При оценке результатов антропометрических показателей, таких как измерение роста стоя и сидя, можно сказать, что у спортсменок – гимнасток ($162,7 \pm 1,1$) эти данные превалируют над спортсменами-таэквондистами ($158,0 \pm 0,9$). По этим результатам, можно сделать вывод, что девушки, занимающие художественной гимнастикой, опережают в росте своих сверстниц, занимающихся таэквондо, а также девушек из контрольной группы.

Исследования ряда авторов (23%) свидетельствует о том, что окружность грудной клетки является основным антропометрическим показателем, иллюстрирующим развитие мышечной системы. Обнаруженная зависимость аналогична установленной у массы тела. Из выше приведенной таблицы можно

сделать вывод, что спортсменки занимающиеся таэквондо, имеют более высокие показатели как на вдохе ($90,7 \pm 0,8$), так и на выдохе ($86,9 \pm 0,1$), чем у спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой (вдох- $86,9 \pm 0,3$, выдох- $83,6 \pm 0,2$). Соответственно экскурсия грудной клетки у спортсменок-таэквондисток ($3,8 \pm 0,2$) также будет больше, чем экскурсия грудной клетки спортсменок- гимнасток ($3,3 \pm 0,5$).

Антропометрические показатели спортсменов в целом отражают закономерности возрастного развития, однако имеются особенности, что требуют разработки специализированного модуля антропометрических показателей и совершенствования системы оценки физического развития спортсменов с целью решения задач отбора, определения квалификации спортсменок, а также коррекции в тренировочном процессе.

Проведенное исследование позволило установить различия и в тоже время сходство по отдельным антропометрическим признакам между спортсменками исследуемых групп, обусловленные особенностями двигательной активности в спортивных специализациях. Полученные результаты могут быть использованы в качестве морфологических критериев в спортивной ориентации, а также для проведения медико-биологического контроля учебного процесса у спортсменок данной возрастной категории.

По данным наружного осмотра спортсменок можно сделать вывод, что в момент исследования жалобы на недомогание, усталость, болезненность, сонливость отсутствовали. Кожа чистая, тургор сохранен, видимые слизистые чистые, светло-розовой окраски, лимфатическая система без патологий, не изменена, жировое отложение умеренное, при осмотре грудной клетки выявились грудные клетки цилиндрической (76%), конической форм (24%). Осанка ровная, искривлений позвоночника не было обнаружено. При осмотре ног были обнаружены Х- и О-образные формы ног у девушек из контрольной группы. У спортсменок из основной группы формы ног ровные, пропорциональные.

ОБСЛЕДОВАНИЕ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ

При осмотре органов дыхания, можно сказать дыхание у спортсменок через нос, свободное, в среднем 20 раз в минуту, при перкуссии легких ясный легочной звук, при аускультации прослушивается везикулярное дыхание. При исследовании органов сердечно-сосудистой системы патологий не выявлено. Границы сердца соответствуют возрастным нормам, сердечный толчок на 0,5 см кнутри по средне-ключичной линии. При аускультации шумов не было. При осмотре органов пищеварения язык чистый, влажный, печень не увеличена, при пальпации живота болезненности не выявлено.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОБЫ С ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ ПО МАРТИНЕ

При отсутствии противопоказаний приступали к проведению пробы. Перед проведением пробы обследуемым объясняли, как они должны выполнять данную пробу по Мартине: глубокие приседания выполняются в темпе 2 приседания за 3 с, приседая нужно поднимать руки вперед, вставая – опускать.

После выполнения 20 приседаний за 30 секунд: за первые 10 секунд подсчитывали пульс и записывали его под первой минутой на уровне 10 сек. Потом – до конца первой минуты измеряли и на уровне АД под первой минутой регистрировали его. Необходимо, также, было подсчитать частоту дыханий за 15 сек и, умножив это число на 4, записывали ее во врачебную карту спортсменок.

Начиная со 2 минуты подсчитывали и регистрировали пульс непрерывным методом до тех пор, пока он не вернется к исходному показателю и не стабилизируется на этом уровне (повторится 2-3 раза). После восстановления и стабилизации пульса измеряли артериальное давление и записывали на уровне АД под той минутой, на которой его закончили измерять. Если АД не вернулось к исходному показателю, то мы его продолжали измерять. По окончании пробы подсчитывали частоту дыханий.

Таблица 4. Оценка результатов пробы спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой

	До нагрузки	После нагрузки (1-ая минута)
Дыхание	17,1±0,4*	21,2±0,3*
ЧСС	70,6±0,6*	84,5±0,4*
САД	90,7±0,3*	105,4±0,7*
ДАД	61,6±1,1*	73,9±1,5*
Характер пульса	Ритмичный	Ритмичный

*Индекс означает, с какой группой различия достоверны ($p < 0,05$)

Оценка результатов пробы. При анализе литературных источников можно сказать, что критериями оценки является изменение частоты сердечных сокращений, реакция артериального давления и время их восстановления до исходных показателей. Именно они дают возможность оценить адаптационную способность системы кровообращения к физической нагрузке. Сердце на физическую нагрузку реагирует увеличением минутного объема. Адаптация к нагрузке сердца тренированного лица в большей мере происходит за счет увеличения ударного объема и в меньшей – за счет увеличения частоты сердечных сокращений (ЧСС). У нетренированного спортсмена или недостаточно тренированного – наоборот: преимущественно за счет увеличения частоты сердечных сокращений и в меньшей мере за счет увеличения ударного объема.

Для оценки пробы необходимо использовать следующие показатели: возбудимость пульса, время восстановления пульса, реакция артериального давления, время восстановления артериального давления, изменение частоты дыхания.

Возбудимость пульса, то есть процент учащения пульса после нагрузки, определяется путем вычитания разницы между показателями пульса до нагрузки и после нее, которую определяют в процентах. Для этого составляем пропорцию, где пульс до нагрузки принимают за 100 % в нашем случае 10), а на сколько увеличился пульс после нагрузки (то есть $16-10=6$) за X

$$10 = 100\% \qquad 16-10 = x\% \qquad x=60\%$$

Таким образом, пульс после нагрузки увеличился на 60 % относительно исходного. Нормальной реакцией на пробу из 20 приседаниями считается учащение пульса в пределах 60-80 % от исходной величины. Чем более работоспособное сердце, тем более совершенна деятельность его регулярных механизмов, тем меньше учащается пульс в ответ на дозированную физическую нагрузку. Учащение пульса выше нормы свидетельствует о нерациональной деятельности сердца, которая может быть обусловлена заболеваниями (в первую очередь сердца), детренированностью, переутомлением у спортсменов или физкультурников.

Время восстановления пульса дает возможность выяснить ход восстановительных процессов после нагрузки. Он определяется по первому показателю возобновленного и стабильного пульса. В норме – время восстановления пульса не больше 2 мин 40 сек. Увеличение времени восстановления пульса свидетельствует о замедлении восстановительных процессов деятельности сердца. Чаще всего это сочетается с увеличением возбудимости пульса, который свидетельствует о снижении резервных возможностей сердца и оценивается как неблагоприятная реакция.

Оценка реакции артериального давления (АД) на пробу Мартине. При этом необходимо оценивать отдельно изменения систолического, диастолического и пульсового давлений. Могут возникнуть разные сочетания изменений этих показателей. Наиболее рациональная реакция АД характеризуется увеличением систолического на 15-30 % (при исходном систолическом АД 120 мм.рт.ст. это не больше, чем на 40 мм.рт.ст).

Диастолическое давление остается неизменным или снижается на 10-15 процентов (не больше, чем на 10 мм.рт.ст. при средних его показателях).

В результате увеличения систолического и снижения диастолического АД увеличивается пульсовое давление, что является наиболее благоприятной реакцией. Это свидетельствует об увеличении сердечного выброса и снижения сопротивления периферических сосудов, что является наиболее благоприятной реакцией, потому что увеличивается минутный объем кровообращения.

Процент увеличения пульсового давления определяется так, как и возбудимость пульса. Согласно примера АД до нагрузки было 120/80 мм.рт.ст., пульсовое - 40 (120-80). АД после нагрузки 140/75 мм.рт.ст., пульсовое - 65 (140-75), то есть пульсовое давление увеличилось на 25 мм.рт.ст. (65-40). Составляем пропорцию: 40 – 100 %

$$25 - x \% \quad X = 62 \%$$

Таким образом, возбудимость пульса 60 %, повышение пульсового давления – на 62%. Синхронность изменения этих показателей свидетельствует о хорошей адаптации организма к выполненной нагрузке спортсменов. Уменьшение пульсового давления свидетельствует о нерациональной реакции АД на физическую нагрузку и снижение функциональной способности организма.

Время восстановления артериального давления определяется минутой, на которой он вернулся к исходному после выполненной нагрузки. Норма – 3 мин.

Повышение артериального давления больше нормы и удлинение времени его восстановления может регистрироваться у лиц, больных гипертонической болезнью, нейроциркуляторной дистонией по гипертоническому типу, у практически здоровых лиц с потенциальной способностью к возникновению гипертензий (стадия предболезни), после значительных физических нагрузок, после злоупотреблений алкоголем и курения.

Заключение по результатам пробы с 20 приседаниями. При оценке реакции на функциональную пробу Мартине необходимо сопоставлять изменения

пульса и АД, с целью выявления механизмов, за счет которых происходит приспособление к нагрузке.

Сравнение возбудимости пульса с увеличением пульсового давления дает возможность определять синхронность этих изменений. Рациональная реакция на физическую нагрузку характеризуется синхронностью динамики: возбудимость пульса должна совпадать с повышением систолического давления, выраженного в процентах. Это свидетельствует об адекватной реакции на физическую нагрузку.

За характером изменений исследуемых показателей после выполнения - 20 приседаний за 30 сек выделяют: благоприятный, неблагоприятный и переходные типы реакции. Согласно классификации выделяют 5 основных типов реакции сердечно-сосудистой системы на пробу Мартине:

- нормотонический,
- гипертонический,
- дистонический,
- гипотонический (астенический)
- ступенчатый.

Типы реакции, которые какими-то из показателей не укладываются в 5 основных типов относят к переходным.

Как считают многие авторы (65%) нормотонический тип относится к благоприятному типу реакции. Для него характерно то, что адаптация к нагрузке происходит за счет повышения пульсового давления, которое свидетельствует об увеличении ударного объема сердца. Подъем систолического давления отображает усиление систолы левого желудочка, снижения минимального – уменьшение сопротивления тонуса артериол, что обеспечивает лучший доступ крови на периферию. Частота сердечных сокращений увеличивается синхронно с пульсовым давлением.

Для всех неблагоприятных типов общим является то, что адаптация сердечно-сосудистой системы к нагрузке происходит преимущественно за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Поэтому для всех

неблагоприятных типов характерно увеличение возбудимости пульса больше, чем на 80 %, соответственно и время восстановления пульса будет большим нормы (более 3 минут).

К неблагоприятным типам реакции относятся гипертонический, дистонический, гипотонический (астенический), ступенчатый типы реакции. Как сказано выше, первые два пункта оценки пробы (возбудимость пульса и время его восстановления) при всех неблагоприятных типах реакции выше нормы, поэтому разница между ними будет проявляться в реакции артериального давления на нагрузку.

При гипертоническом типе: САД повышается значительно больше нормы, ДАД тоже повышается.

При дистоническом типе: САД значительно повышается, ДАД значительно снижается, может возникать “феномен бесконечного тона” когда при измерении АД чувствуется пульсация даже тогда, когда стрелка манометра опускается к нулевой отметке.

При гипотоническом (астеническом) типе: САД и ДАД изменяются незначительно, уменьшается пульсовое давление или же остается неизменным.

Для ступенчатого типа характерно ступенчатое повышение артериального давления, когда сразу после нагрузки оно не изменяется (или изменяется ли незначительно), а на следующих минутах после нагрузки повышается).

Таблица 5. Динамика пульса и артериального давления после пробы с 20 приседаниями в зависимости от типа реакции сердечно-сосудистой системы

Тип реакции	Возбудимость пульса	Время восстановления пульса	Изменение АД		Восстановление АД
			Систолическое	Диастолическое	
Нормотонический	до 80 %	до 3 мин	до +40	0,-5,-10	до 3 мин

Гипертонический	больше, чем 80 %	Больше 3 мин	Значительно повышается	Значительно повышается	Больше, чем 3 мин
Дистонический	больше, чем 80 %	Больше 3 мин	значительно снижается	Значительно снижается (до „0”)	Больше, чем 3 мин
Астенический	больше, чем 80 %	Больше 3 мин	изменяется незначительно	Изменяется незначительно	Больше, чем 3 мин
Ступенчатый	больше, чем 80 %	Больше 3 мин	повышается на 2 мин	Повышается на 2 мин	Больше, чем 3 мин

Частота дыхания после проведения пробы должна изменяться синхронно пульсу: в норме одному дыхательному движению отвечает 3-4 удара сердца. Эта же закономерность должна сохраняться и после пробы Мартине.

После пробы необходимо отмечать характер пульса (ритмичный, удовлетворительного наполнения, аритмичный) и аускультативные данные сердца в положении стоя, а при необходимости – лежа.

Таким образом, алгоритм выполнения функциональной пробы с 20 приседаниями включает такую последовательность действий:

1. Сбор и оценка исходных данных.
2. Объяснение пациенту техники выполнения пробы.
3. Выполнение пациентом пробы с 20 приседаниями за 30 сек.
4. Изучение и регистрация исследуемых показателей на первой минуте после нагрузки.
5. Изучение и регистрация исследуемых показателей в восстановительный период.
6. Оценка полученных результатов.
7. Заключение по результатам проведения пробы.

У обследуемых спортсменов перед началом пробы определили исходный уровень АД и ЧСС в положении сидя. Для этого наложили манжету тонометра на левое плечо и через 1-1,5 мин измерили АД и ЧСС. Частоту пульса подсчитали за десятисекундные интервалы времени до тех пор, пока не были получены три одинаковых цифры (например, 12-12-12 или 12-11-12-10-12). Результаты исходных данных регистрировали во врачебно-контрольную карту спортсменок. Затем, не снимая манжеты, спортсменам предложили выполнить 20 приседаний за 30 с (во время приседания руки должны были вытянуты вперед, а при выпрямлении опускались вниз). После нагрузки исследуемые садились. На 1-ой минуте восстановительного периода у него в течение первых 10 с регистрировали частоту пульса. На протяжении следующих 40 с первой минуты измеряют АД. В последние 10 с первой минуты и на протяжении второй и третьей минуты восстанавливаемого периода по десятисекундными интервалам времени опять подсчитывали частоту пульса до тех пор, пока он не вернется к исходному показателю, причем данная величина должна повториться 3 раза подряд. После истечения 3 мин еще раз измеряли АД.

При оценке данных полученных после проведения пробы по Мартине, можно сделать вывод, что обследуемые спортсменки в основном имеют нормотонический тип реакции, так как время восстановления пульса и АД не превышало более 3 минут, САД увеличивалось не более 40 мм.рт.ст., а ДАД уменьшалось не более на 5 или 10 мм.рт.ст. Это свидетельствует об адекватной реакции на физическую нагрузку спортсменок.

ЭКСТРАВЕРТИВНЫЕ, ИНТРОВЕРТИВНЫЕ И ПСИХО- НЕЙРОТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОК РАЗЛИЧНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

В ходе исследования было обследовано 130 девушек и девочек в возрасте от 10 до 20 лет, из них 50 спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой; 50 спортсменок, занимающихся таэквондо; 30 обследуемых не

занимающихся профессиональным спортом составили контрольную группу. Все участницы исследования имели разряды по данному виду спорта, а также обследовались кандидаты в мастера спорта и мастера спорта.

Нами были отобраны такие спортсменки, после оценки результатов которых, мы могли сравнить формирование психической стороны личности в результате непродолжительных и длительных занятий определенным видом деятельности.

Среди обследуемых лиц была проведена психодиагностика для определения психических особенностей. Изучались следующие показатели:

1. Шкала экстраверсии и интроверсии
2. Степень психотизма и нейротизма

Данные параметры в определенной степени характеризуют работу центральных нервных процессов.

В результате выявления экстра- и интровертивных случаев среди спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой и таэквондо, а также обследуемых контрольной группы, были получены следующие результаты.

У большинства обследуемых спортсменок- гимнасток была выявлена следующая картина. Так, 76 % опрошенных спортсменок являются экстравертами, а 24 % опрошенных были отнесены к группе интровертов.

Опираясь на интерпретацию данных по Айзенку, можно сказать, что экстравертивному типу личности присущи склонность к риску, общительность, потребность в контактах, импульсивность, оптимистичность. Также такие спортсменки, предпочитают движение и действие. Перечисленные качества можно оценить как необходимые, особенно в период соревновательной деятельности. Но лицам, обладающим экстравертивным типом, присущи по мнению Айзенка и отрицательно сказывающие (особенно на спортивный результат) такие качества как: тенденция к агрессивности, чувства и эмоции у таких людей не имеют строгого контроля, поэтому при занятии с

экстравертивным типом необходимо учитывать как положительные, так и отрицательные стороны.

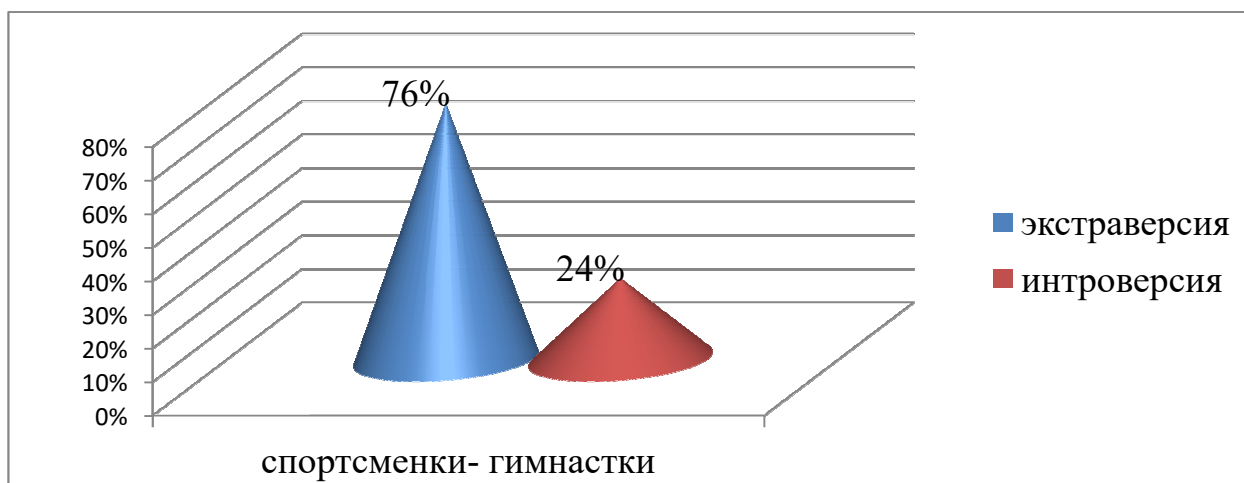


Диаграмма 2. Экстра- интровертивные показатели спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой

Большинство спортсменок, имеющих такую спортивную квалификацию, как мастер спорта и кандидат мастера спорта, были отнесены к группе экстравертов.

Из 50 спортсменок спортивную квалификацию мастера спорта имели 8 гимнасток, из них 7 являются экстравертами, а кандидатами в мастера спорта являлись 12 спортсменок, из них 8 были отнесены к группе экстравертов, соответственно 4 спортсменки - гимнастки являлись интровертами. Из нижеприведенной таблице можно сказать, что большинство спортсменок-гимнасток, имеющих юношеский и взрослый разряды, также относятся к экстравертивному типу личности. Так 24 спортсменок из 30, были определены к группе экстравертов, а 6 обследуемых набрали баллы соответствующие интровертам.

В таблице 6 приведены в процентном соотношении ведущие свойства личности спортсменок, имеющих юношеский и взрослый разряд, а также достигшие кандидата в мастера спорта и мастера спорта.

Таблица 6. Показатели ведущих свойств личности спортсменок- гимнасток различной спортивной квалификации (%)

Черты свойств личности	Спортивная квалификация			
	Юношеский разряд	Взрослый разряд	КМС	МС
Экстраверсия	6	42	16	14
Интроверсия	4	8	8	2

Из таблицы 6 можно сделать вывод, что у спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой, преобладает экстравертивный тип личности. Таким образом, можно предположить, что художественная гимнастика это такой вид спортивной деятельности, которая способствует выработке психических свойств, характерных для экстравертов.

Приведем примеры из данной группы

Пример № 1: Спортсменка по художественной гимнастике спортивной детско-юношеской школы олимпийского резерва № 3 Архипова Анастасия, 06.08.1999 года рождения.

Из спортивного анамнеза можно сказать, что она начала заниматься художественной гимнастикой с 6 летнего возраста. Занимается уже на протяжении 10 лет. Никаким другим видом спорта не интересовалась. В 14.05.2015 году получила степень кандидата в мастера спорта. В данный момент спортсменка находится в отличной физической подготовке, что говорит о ее результатах.

Антропометрические данные: возраст 16 лет, вес 52 кг., рост стоя 159 см., рост сидя 84 см., окружность грудной клетки на вдохе 90 см., на выдохе 85 см., в момент паузы 88 см., размах грудной клетки составляет 5см.

При наружном обследовании и обследовании внутренних органов патологии не было выявлено.

По заключению обследования можно сказать, что физическое развитие соответствует возрасту, состояние здоровья удовлетворительное

Наше исследование было проведено в данной школе 12.01.2016г. Результаты анкетирования показали, что спортсменка по шкале экстраверсии и интроверсии набрала 8 баллов.

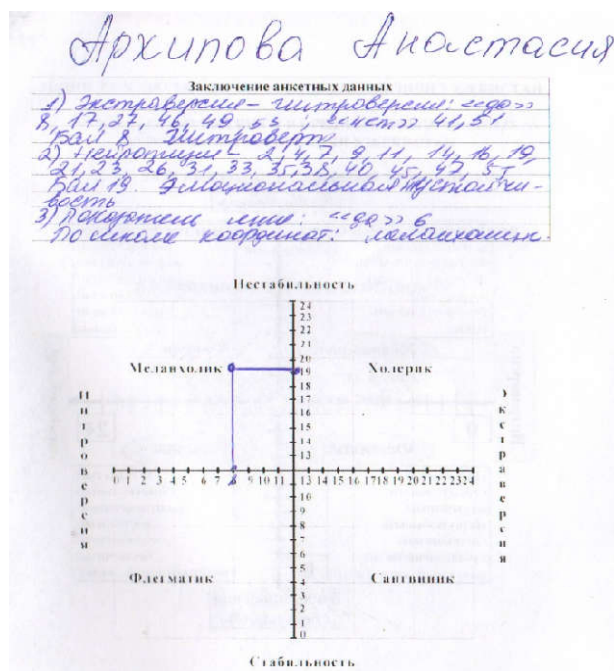


Рис 4. Результаты анкетирования Архиповой Анастасии

Как видно из приведенного примера спортсменка Архипова Анастасия имеет разряд кандидата в мастера спорта, не имеет отклонений в состоянии здоровья, относится к интровертивному типу личности.

Пример № 2: Спортсменка по художественной гимнастике Шамсиева Мафтуна 11.04.1996 года рождения. Тренируется в спортивной детско-юношеской школе олимпийского резерва № 3.

Результаты спортивного анамнеза говорят о том, что она преимущественно занимается художественной гимнастикой с 8 летнего возраста. Занимается уже на протяжении 11 лет. Параллельно занималась также таэквондо. Имеет разряд мастера спорта. В данный момент спортсменка находится в отличной физической подготовке, что говорит о ее результатах.

Антропометрические данные: возраст 19 лет, вес 53 кг., рост стоя 166 см., рост сидя 84 см., окружность грудной клетки на вдохе 93 см., на выдохе 90 см., в момент паузы 91 см., экскурсия грудной клетки составляет 3 см.

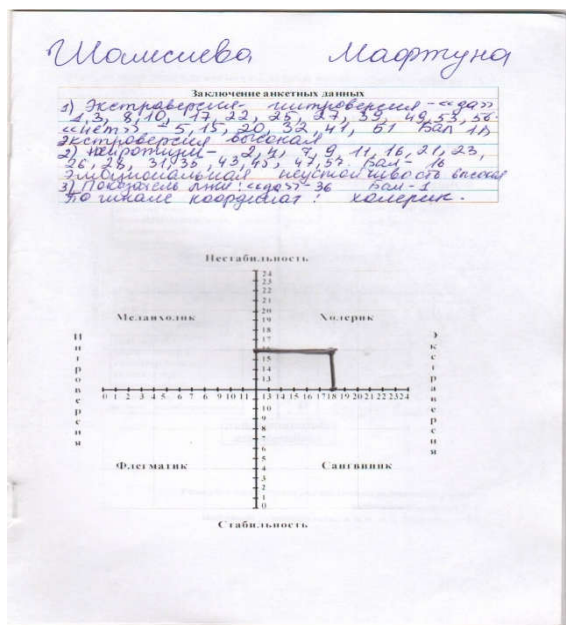


Рис 5. Результаты анкетирования Шамсиевой Мафтуны

При наружном осмотре и обследовании внутренних органов патологии не было выявлено.

По заключению обследования можно сказать, что физическое развитие соответствует возрасту, состояние здоровья удовлетворительное.

Наше исследование было проведено в данной школе 08.01.2016г. Результаты анкетирования показали, что спортсменка по шкале экстраверсии и интроверсии набрала 18 баллов.

Как видно из приведенного примера спортсменка Шамсиева Мафтуна имеет разряд мастера спорта, не имеет отклонений в состоянии здоровья, относится к экстравертивному типу личности.

Таблица 7. Статистические параметры свойств личности спортсменок-гимнасток

Черты свойств личности	Юношеский разряд	Взрослый разряд	КМС	МС
Экстраверсия	14±0,5*	15,8±1,6*	16,5±0,8*	18,25±1*
Интроверсия	9±0,7*	7,6±0,4*	8±0,9*	8±0,9*

*Индекс означает, с какой группой различия достоверны ($p < 0,05$)

Из таблицы 7 можно сказать, что стандартное отклонение практически равно его среднему значению. При оценке этих результатов, можно сделать вывод, что при переходе из одного разряда в другой, среднее значение экстравертивного типа личности спортсменки увеличивается. Значит можно предположить, что у мастеров данного вида спорта мы можем определить высокую степень экстраверсии. Что же касается интроверсии, то оно практически на всех разрядах находится на одном уровне.

Рассмотрим теперь результаты исследования спортсменок, занимающихся таэквондо. Почему нами был выбран данный вид спорта, потому что именно такой вид единоборства в ускоренном темпе развивается и набирает широкую популярность в Узбекистане. И наши спортсмены этому доказательства. Они получают призовые места на соревнованиях мирового масштаба. В Узбекистане таэквондо занимаются более двадцати тысяч человек. В 1993 году Ассоциация таэквондо WTF Узбекистана вступила во Всемирную федерацию таэквондо.

В эту группу вошли также 50 спортсменок. У большинства обследуемых спортсменок- таэквондисток была выявлена следующая картина. Так, 68 % опрошенных спортсменок являются экстравертами, а 32 % опрошенных были отнесены к группе интровертов.

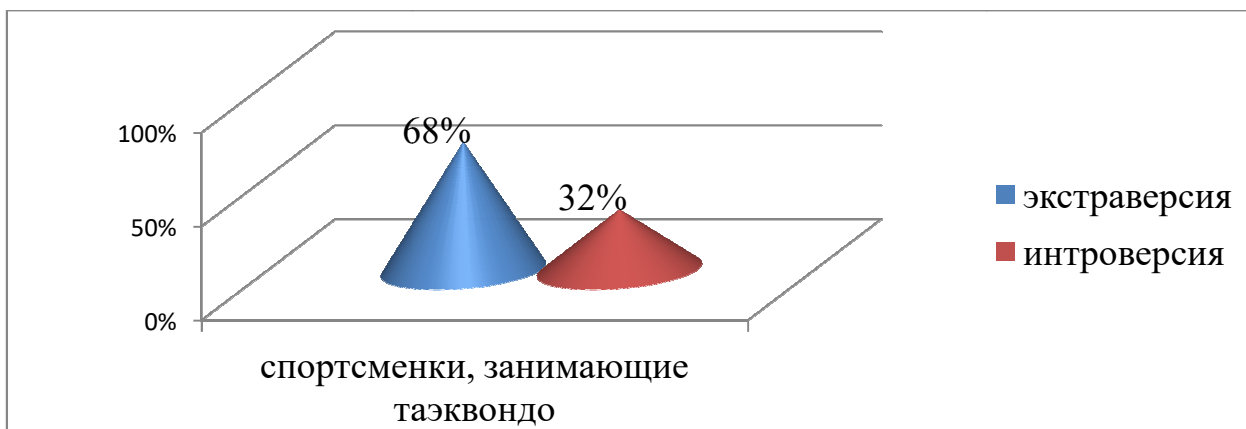


Диаграмма 3. Экстра-, интровертивные показатели спортсменок, занимающихся таэквондо

Распределение экстравертов и интровертов у спортсменок-таэквондисток мы основывались по уровню гыпа (ученическая степень), то есть по цвету пояса. По мере освоения очередного гыпа меняется цвет пояса спортсмена. Различают 6 цветов - белый, желтый, зеленый, синий, красный, черный.

Таблица 8. Распределение спортсменок по поясам

Цвет пояса	Количество спортсменок
	n=50
Белый пояс	9
Желтый пояс	7
Зеленый пояс	9
Синий пояс	4
Красный пояс	8
Черный пояс	13

Как видно из таблицы 8 обладателем черного пояса являются 13 спортсменок, красного пояса 8, синего пояса всего лишь 4, зеленого пояса 9 таэквондисток, желтого 7, а белого 9 спортсменок.

По оценке результатов исследования можно сказать, что большинство спортсменов, занимающихся таэквондо также относятся к экстравертивному типу личности.

Распределение экстравертов и интровертов в зависимости от спортивного мастерства таэквондисток следующее: так обладателем белого пояса являются 9 спортсменов, из них 5 экстравертов и 4 интровертов; желтый пояс имели 7 спортсменов, из них 4 экстравертов и 3 интровертов; зеленый пояс защитили 9 спортсменов, экстравертами среди них являлись 6 девушек, а 3 были интровертами; 4 обследуемых имели синий пояс, из них 3 экстраверта, соответственно 1 интроверт; красный пояс имели 8 спортсменов, из них 6 экстравертов и 2 интроверта; а черный пояс защитили 13 таэквондисток. Экстравертивным типом обладали 10 спортсменов, а к интровертам были отнесены 3 девушек.

Таблица 9. Показатели ведущих свойств личности спортсменов, занимающихся таэквондо, различного спортивного мастерства (%)

Название пояса	Черты свойств личности	
	Экстраверсия	Интроверсия
Белый пояс (%)	10	8
Желтый пояс (%)	8	6
Зеленый пояс (%)	12	6
Синий пояс (%)	6	2
Красный пояс (%)	12	4
Черный пояс (%)	20	6

Из таблицы 9 можно сделать вывод, что у спортсменов, занимающихся таэквондо, также преобладает экстравертивный тип личности. Можно сделать

вывод, что таэквондо это такой вид спортивной деятельности, которая способствует выработке психических свойств, характерных для экстравертов.

Приведем пример из данной группы:

Пример № 3: Спортсменка, занимающаяся таэквондо Абдуллаева Камилла 27.01.1998 года рождения. Тренируется в спортивной детско-юношеской школе олимпийского резерва № 3.

Из спортивного анамнеза видно, что она занимается таэквондо с 14 летнего возраста. Занимается уже на протяжении 2 лет. Ранее занималась также художественной гимнастикой. Имеет черный пояс. В данный момент спортсменка находится в отличной физической подготовке, что говорит о ее результатах.

Антропометрические данные: возраст 18 лет, вес 55 кг., рост стоя 165 см., рост сидя 88 см., окружность грудной клетки на вдохе 89 см., на выдохе 85 см., в момент паузы 87 см.. Размах грудной клетки составляет 4 см.

При наружном осмотре и обследовании внутренних органов патологии не было выявлено.

По заключению обследования можно сказать, что физическое развитие соответствует возрасту, состояние здоровья удовлетворительное

Наше исследование было проведено в данной школе 12.01.2016 г. Результаты анкетирования показали, что спортсменка по шкале экстраверсии и интроверсии набрала 8 баллов.



Рис 6. Результаты анкетирования Абдуллаевой Камиллы

Как видно из приведенного примера спортсменка Абдуллаева Камилла имеет черный пояс по таэквондо, не имеет отклонений в состоянии здоровья, относится к интровертивному типу личности.

Пример № 4: Спортсменка Турдиева Фотима 20.08.2000 года рождения. Тренируется в спортивной детско-юношеской школе олимпийского резерва № 3.

Из спортивного анамнеза можно сказать, что она занимается таэквондо с 14 летнего возраста. Занимается уже на протяжении 7 лет. Другими видами спорта не увлекалась. Спортивные травмы не получала. Имеет черный пояс. В данный момент спортсменка находится в отличной физической форме, что говорит о ее результатах.

Антропометрические данные: возраст 15 лет, вес 45 кг., рост стоя 165 см., рост сидя 87 см., окружность грудной клетки на вдохе 84 см., на выдохе 80 см., в момент паузы 81 см., экскурсия грудной клетки составляет 4 см.

При наружном осмотре и обследовании внутренних органов патологии не было выявлено.

По заключению обследования можно сказать, что физическое развитие соответствует возрасту, состояние здоровья удовлетворительное.

Наше исследование было проведено в данной школе 18.01.2016. Результаты анкетирования показали, что спортсменка по шкале экстраверсии и интроверсии набрала 13 баллов.



Рис 7. Результаты анкетирования Турдиевой Фотимы

Как видно из приведенного примера спортсменка Турдиева Фотима имеет черный пояс по таэквондо, не имеет отклонений в состоянии здоровья, относится к экстравертивному типу личности.

Таблица 10. Статистические параметры свойств личности спортсменок-таэквондисток

Название пояса	Черты свойств личности	
	Экстраверсия	Интроверсия
Белый пояс	15±0,4*	8,2±1,1*
Желтый пояс	16,3±0,8*	6±0,2*
Зеленый пояс	14±1,3*	6±0,4*
Синий пояс	16±0,7*	8,3±1,1*
Красный пояс	17,5±0,4*	6,7±0,6*
Черный пояс	17±0,8*	7,6±0,5*

*Индекс означает, с какой группой различия достоверны ($p < 0,05$)

При интерпретации результатов таблицы 10 можно сказать, что спортсменки имеющие красный и черный пояса имеют высокую степень экстраверсии. Можно предположить, что при отборе спортсменок на данный вид спорта необходимо отбирать тех девушек, которые будут набирать высокий балл по шкале экстраверсии.

При оценке данных, полученных от контрольной группы, куда вошли 30 девушек, не занимающихся профессиональным видом спорта, мы получили следующие результаты: 19 девушек набрали баллы, относящиеся к экстравертивному типу личности, а 11, соответственно, являлись интровертами. Значит, в контрольной группе также находятся девушки с преобладаем экстравертивным типом личности.

Обобщая результаты основной и контрольной группы, можно сказать, что число экстравертов преобладают как в основной (72%), так и в контрольной группах (63%), а интроверты (37%) контрольной группы преобладают над интровертами основной группы (28%), на диаграмме 4 это видно по прохождению линии Тренда.

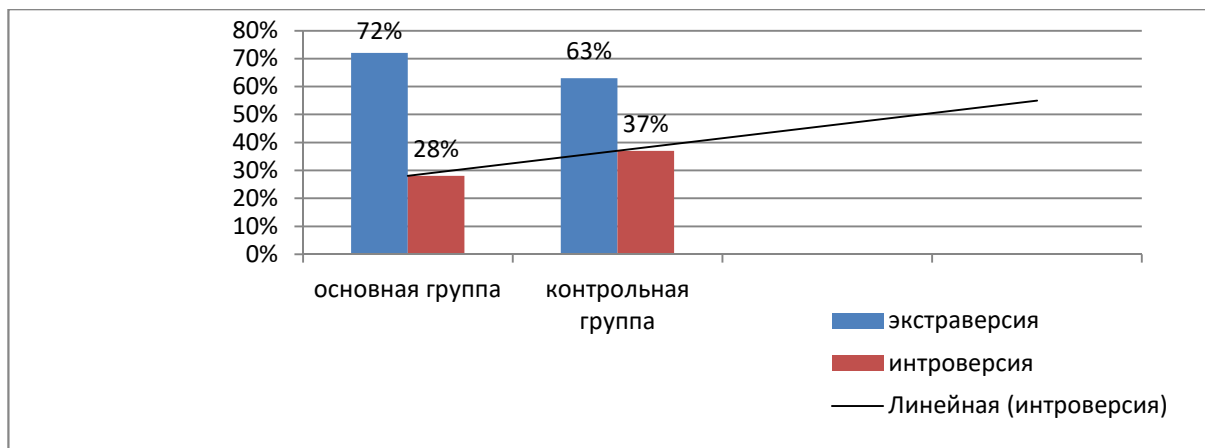


Диаграмма 4. Сравнительная оценка экстравертивного и интровертивного типов личности в основной и контрольной группах.

Таким образом, можно сделать следующий вывод. Практически у большинства спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой и таэквондо присущ экстравертивный тип личности. Можно предположить, что и художественная гимнастика, и таэквондо способствуют выработке качеств, характеризующих экстравертов.

Теперь рассмотрим вторую часть нашей главы, то есть особенности психо-нейротизма спортсменок, занимающиеся художественной гимнастикой и таэквондо. Говоря о нейротизме мы в первую очередь характеризуем эмоциональную устойчивость или неустойчивость (эмоциональная стабильность или нестабильность) спортсменок. Нейротизм, по некоторым данным, связан с показателями лабильности нервной системы. Эмоциональная устойчивость - это черта, выражающая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а также склонности к лидерству,

общительности. Нейротизм выражается в чрезвычайной нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений, чувстве виновности и беспокойства, озабоченности, неустойчивости в стрессовых ситуациях. Нейротическая личность, характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим стимулам. У спортсменов с высокими показателями по шкале нейротизма в неблагоприятных условиях может развиваться невроз. Вот почему, на наш взгляд, необходимо учитывать степени нейротизма в спорте, чтобы предотвратить неврозные состояния, которые могут наблюдаться у спортсменов.

Определение степени нейротизма, характеризующего эмоциональную устойчивость спортсменки-гимнастки, позволило выявить следующие особенности. Из 50 спортсменок-гимнасток 13 имеют высокую степень нейротизма, 7 с низкой степенью нейротизма, а 30 обследуемых были отнесены к группе со средней степенью нейротизма. В таблице 11 эти данные приведены в процентном соотношении. Спортсменка, набравшая балл от 1 до 8 имеет низкую степень психо-нейротизма, от 9 до 16 имеет среднюю степень нейротизма, а спортсменка, набравшая больше 16, имеет высокую степень по шкале психо-нейротизма

Таблица 11. Степени психо-нейротизма спортсменок-гимнасток (%)

Специализация		Художественная гимнастика
Степень психо-нейротизма	Низкая	14%
	Средняя	60%
	Высокая	26%

Таким образом, у спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой в основном имеются средние (60%) значения по шкале психо-нейротизма, далее следуют спортсменки с высокой степенью нейротизма (26%) и 14% спортсменов имеют низкую степень по данной шкале.

Рассмотрим картину распределения степени нейротизма гимнасток в зависимости от спортивной квалификации. Из этой таблицы видно, что вне зависимости от спортивной квалификации во всех разрядах превалирует средняя степень нейротизма. А в отношении высокой и низкой степени имеются различия. Так спортсменки, имеющие юношеский разряд, имеют всего лишь среднюю и низкую степень нейротизма. Мастера спорта по художественной гимнастике, наоборот, имеют высокую и среднюю степень нейротизма.

Таблица 12. Распределение степени психо-нейротизма гимнасток в зависимости от спортивной квалификации

Спортивная квалификация		Юношеский разряд	Взрослый разряд	КМС	МС
Степень нейротизма	низкая	2	3	2	-
	средняя	3	14	8	5
	высокая	-	8	2	3

Приведем пример из данной группы.

Пример № 5: Спортсменка Шоимардонова Мехрибон 29.04.1997 года рождения. Тренируется в спортивной детско-юношеской школе олимпийского резерва № 3.

Из спортивного анамнеза, можно сказать, что она занимается художественной гимнастикой с 8 летнего возраста. Занимается уже на протяжении 10 лет. Позднее интересовалась также таэквондо. Спортивные травмы не получала. В 2014 году получила степень мастера спорта. В данный момент спортсменка находится в отличной физической форме, что говорит о ее результатах.

Антропометрические данные: возраст 18 лет, вес 59 кг., рост стоя 160 см., рост сидя 83 см., окружность грудной клетки на вдохе 96 см., на выдохе 92 см., в момент паузы 94 см., размах грудной клетки составляет 4 см.

При наружном осмотре и обследовании внутренних органов патологии не было выявлено.

По заключению обследования можно сказать, что физическое развитие соответствует возрасту, состояние здоровья удовлетворительное.

Наше исследование было проведено в данной школе 16.12.2015 г. Результаты анкетирования показали, что спортсменка по шкале нейротизма набрала 21 баллов.

Как видно из приведенного примера спортсменка Шоимардонова Мехрибон имеет разряд мастера спорта по художественной гимнастике, не имеет отклонений в состоянии здоровья. Относится к такому типу личности, которая имеет высокую степень нейротизма.

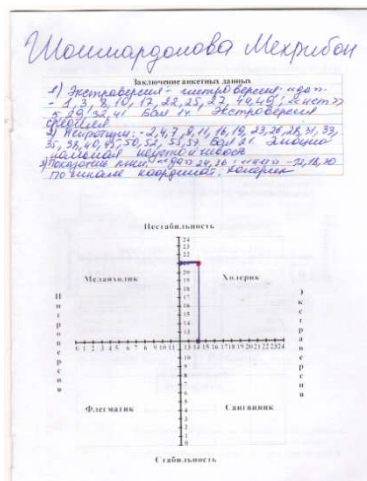


Рис 8. Результаты анкетирования Шоимардоновой Мехрибон

Из вышеприведенных данных можно сделать вывод, у спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой, в основном превалирует средняя степень нейротизма. Это свидетельствует о хорошей эмоциональной устойчивости, отличной адаптации, отсутствии напряженности. А также склонности к лидерству и общительности. Встречались также спортсменки с низкой и высокой степенью нейротизма. У таких гимнасток возможна повышенная нервозность, неустойчивость, плохая адаптация, возможны депрессивные состояния, неустойчивость в стрессовых ситуациях.

Теперь рассмотрим особенности психо-нейротизма спортсменов, занимающиеся таэквондо. Определение степени нейротизма, характеризующего эмоциональную устойчивость спортсменки-таэквондистки, позволило выявить следующие особенности. Из 50 спортсменок-гимнасток 8 имеют высокую степень нейротизма, 11 с низкой степенью нейротизма, а 31 обследуемых были отнесены к группе со средней степенью нейротизма. В таблице эти данные приведены в процентном соотношении. Спортсменка, набравшая бал от 1 до 7 имеет низкую степень психо-нейротизма, от 8 до 14 имеет среднюю степень нейротизма, а спортсменка, набравшая больше 14, имеет высокую степень по шкале психо-нейротизма.

Таблица 13. Степени психо-нейротизма спортсменок, занимающихся таэквондо

Специализация	Таэквондо	
Степень психо-нейротизма	Низкая	22%
	Средняя	62%
	Высокая	16%

Таким образом, у спортсменок, занимающихся таэквондо в основном имеются средние (62%) значения по шкале психо-нейротизма, далее следуют спортсменки с низкой степенью нейротизма (22%) и 16% спортсменок имеют высокую степень по данной шкале.

Рассмотрим картину распределения степени нейротизма спортсменок в зависимости от спортивной квалификации. Из таблицы 14 видно, что распределение средней степени неодинаково. Так, например, большинство спортсменок со средней степенью нейротизма расположились в ячейке с черным поясом. Что же касается низкой и высокой степени, имеются различия, так например, у спортсменок, имеющих черные и синие пояса в нашем исследовании нет нейротизма с высокой степенью. У спортсменок с зелеными поясами не выявили низкую степень нейротизма.

Таблица 14. Распределение степени нейротизма таэквондисток в зависимости от спортивной квалификации

Название пояса	Низкая степень	Средняя степень	Высокая степень
Белый пояс	2	3	4
Желтый пояс	3	2	2
Зеленый пояс	-	8	1
Синий пояс	2	2	-
Красный пояс	1	6	1
Черный пояс	3	10	-

Приведем пример из данной группы.

Пример № 6: Спортсменка Эргашева Ситора 27.03.1998 года рождения. Тренируется в ШВСМ.

Результаты спортивного анамнеза говорят о том, что она занимается таэквондо с 12 летнего возраста. Занимается уже на протяжении 6 лет. Никаким другим видом спортом не занималась. Спортивные травмы не получала. Имеет черный пояс по таэквондо. В данный момент спортсменка находится в отличной физической форме, что говорит о ее результатах.

Антропометрические данные: возраст 17 лет, вес 47 кг., рост стоя составляет 159 см., рост сидя 90 см., окружность грудной клетки на вдохе 86 см., на выдохе 83 см., в момент паузы 84 см., экскурсия грудной клетки составляет 3 см. При наружном осмотре и обследовании внутренних органов патологии не было выявлено.

По заключению обследования можно сказать, что физическое развитие соответствует возрасту, состояние здоровья удовлетворительное.

Наше исследование было проведено в данной школе 22.01.2016 г. Результаты анкетирования показали, что спортсменка по шкале нейротизма набрала 10 баллов.

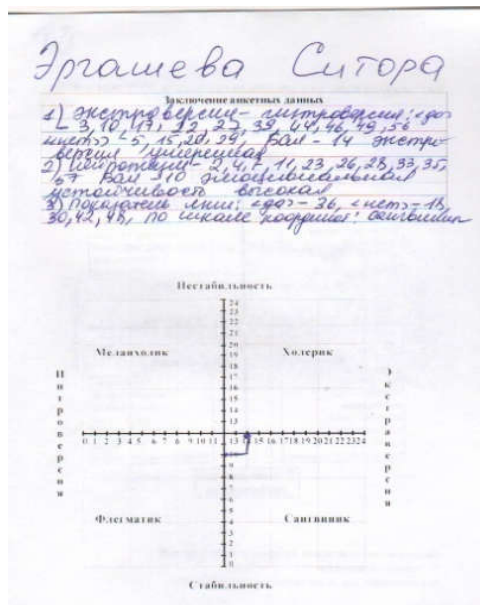


Рис 9. Результаты анкетирования Эргашевой Ситоры

Как видно из приведенного примера спортсменка Эргашева Ситора имеет черный пояс, не имеет отклонений в состоянии здоровья, относится к такому типу личности, которая имеет низкую степень нейротизма.

Из вышеприведенных данных можно сделать вывод, у спортсменок, занимающихся таэквондо, в основном превалирует также средняя степень нейротизма. Это свидетельствует о хорошей эмоциональной устойчивости, отличной адаптации, отсутствии напряженности. А также склонности к лидерству и общительности. Встречались также спортсменки с низкой и высокой степенью нейротизма. У таких гимнасток возможна повышенная нервозность, неустойчивость, плохая адаптация, возможны депрессивные состояния, неустойчивость. Что же касается девушек из контрольной группы, можно сказать, что мы получили следующие результаты: так 13 девушек из 30 получили значения, относящиеся к средней степени нейротизма,, 9 были отнесены к психо - нейротизму с высокой степенью, а 8 с низкой степенью. В таблице 15 приведены эти значения в процентном соотношении.

Таблица 15. Распределение степени психо-нейротизма девушек из контрольной группы в процентном соотношении

Степени психо-нейротизма	Процентное соотношение (%)
Низкая степень	27
Средняя степень	43
Высокая степень	30

Интерпретация полученных результатов, проведенных на основе теста опросника Айзенка, свидетельствует о том, что у спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой и таэквондо, и девушек из контрольной группы превалирует средняя степень нейротизма. Это говорит, в первую очередь, о хорошей эмоциональной устойчивости, отличной адаптации, отсутствии напряженности. А также склонности к лидерству и общительности. Также это свидетельствует об уравновешенности эмоциональной сферы, возбуждательных и тормозных процессов нервной системы. Встречались также спортсменки с высокой и низкой степенью нейротизма, имеющие разряды МС и КМС в художественной гимнастике, достигшие высоких уровней в таэквондо. Все это необходимо учитывать при построении тренировочного дня.

ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Индивидуализация тренировочного процесса, во многом является еще не использованным резервом повышения возможностей спортсменов, который предстоит реализовать в будущем. Дело в том, что этот вопрос изучен еще явно недостаточно, и учет индивидуальных особенностей может открыть новые перспективы в подготовке спортсменов высокого класса и в воспитании личности юных спортсменов. Под индивидуализацией понимается такое построение процесса физического воспитания, которое учитывает

индивидуально-типологические особенности спортсменов для наибольшего развития у них качеств и приобретения ими знаний, умений и навыков.

В ходе исследования было обследовано 130 девушек и девочек в возрасте от 10 до 20 лет, из них 50 спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой; 50 спортсменок, занимающихся таэквондо; 30 обследуемых не занимающихся профессиональным спортом составили контрольную группу.

Все участницы исследования имели разряды по данному виду спорта, а также обследовались кандидаты в мастера спорта и мастера спорта.

Нами были отобраны такие спортсменки, после оценки, результаты которых мы могли сравнить, как сформирована психическая сторона личности в результате непродолжительных и длительных занятий определенным видом деятельности.

Рассмотрим результаты исследования, полученные у спортсменок, специализирующихся в художественной гимнастике. Из 50 спортсменок-гимнасток, 26 девушек набрали баллы, соответствующие сангвиникам, 12-холериком, 6 спортсменок соответствовали флегматикам и остальные 6 девушек были отнесены к меланхолическому типу темперамента.



Диаграмма 5. Распределение типов темперамента спортсменок-гимнасток

Таблица 16. Статистическая обработка типов темперамента спортсменок- гимнасток.

Темперамент	Художественная гимнастика
Холерики	6,5±3*
Сангвиники	3±1,2*
Флегматики	2±0,5*
Меланхолики	1,5±0,4*

*Индекс означает, с какой группой различия достоверны ($p < 0,05$)

Как видно из диаграммы 5 преобладающим типом темперамента среди гимнасток являются сангвиники (52%), далее холерики (24%), одинаковые баллы набрали девушки, относящиеся к флегматикам и меланхоликам (по 12%).

Ниже приведена таблица распределения типов темперамента в зависимости от спортивной квалификации.

Таблица 17. Распределения типов темперамента в зависимости от спортивной квалификации

Тип темперамента	Спортивная квалификация			
	МС	КМС	Взрослый разряд	Оношеский разряд
Холерики	2	2	6	2
Сангвиники	5	6	14	1
Флегматики	-	2	3	1
Меланхолики	1	2	1	2

Как видно из таблицы 17 спортсменки, достигшие мастера спорта и кандидата в мастера спорта, в основном относятся к типу сангвиник, далее хорошие результаты наблюдаются у холериков. Среди спортсменок-флегматиков не наблюдалось мастеров спорта, а меланхолический тип темперамента, занявший ячейку мастера спорта, была включена всего лишь

одна гимнастка. Из этого можно сделать вывод, что в художественной гимнастике высокий результат и мастерство может показать такие типы темпераментов, как сангвиник и холерик. Гимнастки холерики характеризуются: повышенной возбудимостью, действия их прерывисты. Им свойственны резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствие неуравновешенности, увлекшись делом, они склонны действовать изо всех сил, истощаться больше, чем следует. Имея общественные интересы, темперамент проявляет в инициативности, энергичности, принципиальности. При отсутствии духовной жизни холерический темперамент часто проявляется в раздражительности, аффективности, несдержанности, вспыльчивости, неспособности к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах.

Гимнастки сангвиники характеризуются следующим: “Чистый” сангвиник быстро приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания, как правило, неглубоки. Мимика богатая, подвижная, выразительная. Несколько непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка жизни, системы в работе. В связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее равной затраты сил, длительного и методичного напряжения, усидчивости, устойчивости внимания, терпения. При отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности вырабатываются поверхностность и непостоянство.

Приведем пример из данной группы.

Пример № 7: Спортсменка Джуракулова Фатима 04.03.1997 года рождения. Тренируется в СДЮШОР №3.

Из спортивного анамнеза видно, что она занимается художественной гимнастикой с 7 лет. Занимается на протяжении 11 лет. С 10 лет занималась также таэквондо. Спортивные травмы не получала. Имеет разряд мастера

спорта. В данный момент спортсменка находится в отличной физической подготовке, что говорит о ее результатах.

Антропометрические данные: возраст 18 лет, вес 52 кг., рост стоя 162 см., рост сидя 87 см., окружность грудной клетки на вдохе 86 см., на выдохе 83 см., в момент паузы 84 см., окружность грудной клетки составляет 3 см.

При наружном осмотре и обследовании внутренних органов никакой патологии не было выявлено.

По заключению обследования можно сказать, что физическое развитие соответствует возрасту, состояние здоровья удовлетворительное

Наше исследование было проведено в данной школе 22.01.2016г.. Результаты анкетирования показали, что спортсменка набрала баллы соответствующие типу сангвиника.

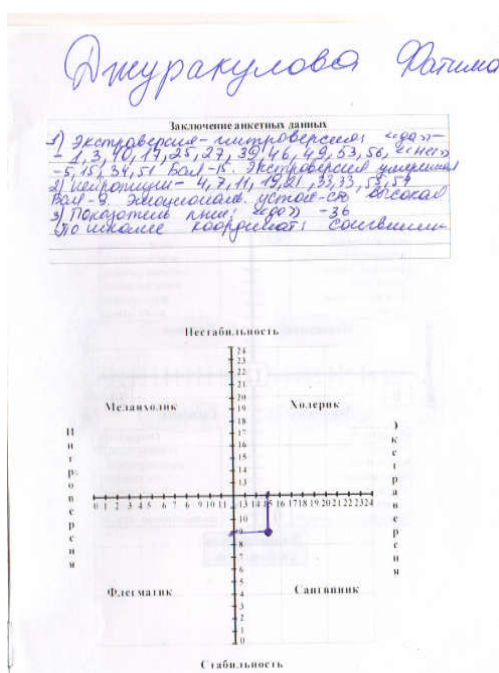


Рис 10. Результаты анкетирования Джуракуловой Фатимы

Таким образом, по результатам Джуракуловой Фатимы можно сказать, что она относится к сангвиникам. На протяжении длительных тренировок по художественной гимнастике получила разряд мастера спорта. По полученным отзывам о ней от тренеров, можно сказать, что она целеустремленная, ответственная, способная и талантливая спортсменка.

Рассмотрим результаты исследования, полученные у спортсменов, занимающихся таэквондо. Из 50 спортсменов, 23 девушек, набрали баллы соответствующие сангвиникам, 11 холерики, 12 спортсменов соответствовали флегматикам и остальные 4 баллы отнесены к меланхолическому типу темперамента. Эти данные приведены в диаграмме в процентном соотношении.

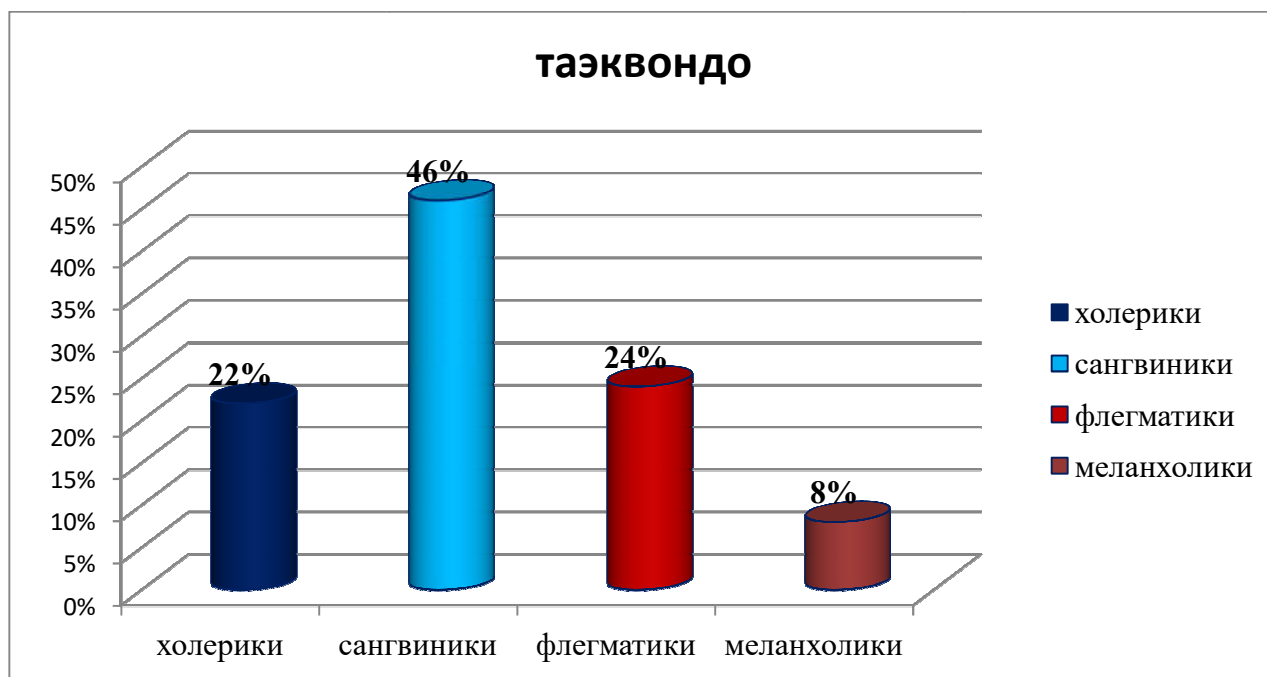


Диаграмма 6. Распределение типов темперамента спортсменов

Тест Айзенка показал, что преобладающим типом темперамента среди спортсменов, занимающихся таэквондо, являются сангвиники (46%). Характерные черты сангвиников - выраженная экстраверсия (общительность, импульсивность, гибкость поведения, большая инициативность, но малая настойчивость и высокая социальная приспособляемость) и эмоциональная стабильность или устойчивость. Далее следуют флегматики 24%, холерики 22%, и меланхолики 12%.

Таблица 18. Статистическая обработка типов темперамента ТАЭКВОНДИСТОК

Темперамент	Таэквондо
Холерики	6,5±3*
Сангвиники	3±1,2*

Флегматики	2±0,5*
Меланхолики	1,5±0,4*

*Индекс означает, с какой группой различия достоверны ($p < 0,05$)

Ниже приведена таблица распределения типов темперамента в зависимости от спортивной квалификации.

Таблица 19. Распределения типов темперамента в зависимости от спортивной квалификации

Название пояса	Темперамент			
	холерики	сангвиники	флегматики	меланхолики
Черный пояс	2	5	1	-
Красный пояс	3	4	2	-
Синий пояс	-	3	1	1
Зеленый пояс	4	4	3	-
Желтый пояс	1	5	1	1
Белый пояс	1	2	4	2

Как видно из таблицы 19 спортсменки, имеющие черный пояс, в основном являются сангвиниками, далее холерики и флегматики. А среди меланхоликов не встречалось спортсменок с черным, красным, зеленым поясами. Из этого можно сделать вывод, что спортсменки меланхолики, в отличие от других темпераментов, не показывают хороший результат и имеют низкую спортивную квалификацию. Для меланхоликов наиболее характерным является сочетание невротичности, тревожности, мнительности и эмоциональной устойчивости. В случае наличия интравертированности данные характеристики усугубляются. Главное, что определяет поведение и настроение представителей данной группы - это тревожность. Она нарушает самоконтроль, не дает спортсмену проявить себя в полной мере его потенциальных возможностей. Незнание исхода деятельности и боязнь того, что он не будет соответствовать ожидаемому результату, выводят из равновесия.

Если сравнить художественную гимнастику с таэквондо, то количество флегматиков превалирует в данной группе, чем в первой. Флегматиков, в свою очередь, можно охарактеризовать следующим образом: У спортсменов данной типологической группы отмечаются такие свойства темперамента, как эмоциональная устойчивость, резистентность, инертность. К особенностям этой группы можно отнести стабильность и устойчивость.

Пример № 8: Спортсменка Хурамова Шаходат 20.02.2000 года рождения. Тренируется в ШВСМ.

Из спортивного анамнеза видно, что она занимается таэквондо с 11 летнего возраста. Занимается уже на протяжении 6 лет. Никаким другим видом спортом не занималась. Спортивные травмы не получала. Имеет черный пояс по таэквондо. В данный момент спортсменка находится в отличной физической подготовке, что говорит о ее результатах.

Антропометрические данные: возраст 15, вес 47 кг., рост стоя составляет 159 см., рост сидя 90 см., окружность грудной клетки на вдохе 86 см., на выдохе 83 см., в момент паузы 84 см., окружность грудной клетки составляет 3 см..

При наружном осмотре и обследовании внутренних органов никакой патологии не было выявлено.

По заключению обследования можно сказать, что физическое развитие соответствует возрасту, состояние здоровья удовлетворительное

Наше исследование было проведено в данной школе 24.01.2016 г. Результаты анкетирования показали, что спортсменка относится к типу флегматиков.

При оценке данных, полученных от контрольной группы, куда вошли 30 девушек не занимающихся профессиональным видом спорта, мы получили следующие результаты: 11 девушек, набрали баллы соответствующие сангвиникам, 8 холерики, 6 спортсменок соответствовали флегматикам и остальные 5 баллы отнесены к меланхолическому типу темперамента. Эти данные приведены в диаграмме в процентном соотношении.



Диаграмма 7. Распределение типов темперамента контрольной группы

Как видно из диаграммы существенной разницы между типами контрольной группы не имеется. Из этого можно сделать вывод, что вне зависимости от темперамента каждая личность имеет желание заниматься физической культурой.

Обобщая результаты, можно сказать, что обследованные спортсменки-гимнастки, преимущественно имеют психические свойства, характерные для сангвиников и холериков, что может предположить свидетельствовать о том, что систематические и долговременные занятия определенным видом деятельности, в частности спортом, способствуют становлению типологического портрета спортсменки. В группе спортсменок, занимающихся тхэквондо, преобладают психические свойства, характерные для сангвиников и флегматиков. То есть, в группе спортсменок, занимающихся тхэквондо, в основном преобладают девушки со средней степенью нейротизма и эмоциональной устойчивостью, что играет важную роль в быстрой адаптации нервной системы спортсменки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Спортивная ориентация и отбор в настоящее время становится одним из актуальных вопросов спорта, т. к. ДЮСШ, школы олимпийского резерва, призваны готовить спортсменов высшей квалификации. Однако, как правило, такой отбор заключается в случайном комплектовании групп, и по ходу тренировочного процесса проводится периодический отсев занимающихся из спортивной секции. Либо, потренировавшись некоторое время, ребенок или его родители приходят к выводу, что данный вид спортивной деятельности не подходит ребенку и переходят в другой вид спорта.

Очень редко отбор в секции проводится с учетом морфологических, физиологических и психологических факторов. А ведь только комплексный характер оценки, учитывая его здоровье, функциональные возможности (проявляющиеся на уровне развития физических качеств), координационные способности, типы телосложения и свойства нервной системы, а также его личностные характеристики, позволит более или менее объективно выбрать спортивную специализацию.

В настоящее время, к сожалению, зачастую отбор в спортивные школы проводится по данным прежде всего функциональной подготовленности желающих заниматься. И если показатели телосложения и координационных способностей еще как то учитываются, то характеристики нервной системы и типологические особенности спортсмена остаются без внимания, что в конечном итоге, приводит к ошибкам в отборе.

А ведь благодаря правильному подбору с самого начала спортивной карьеры спортсмена можно направить в тот вид спорта, который подойдет ему по всем показателям, и в котором он будет успешен в дальнейшем.

Каждый человек обладает сугубо индивидуальным, неповторимым сочетанием типологических особенностей. Приспособление организма человека к воздействиям внешней среды всецело обеспечивается нервной системой. Понятно, что различные виды спорта предъявляют неодинаковые требования к нервной системе.

Будучи индивидами, люди отличаются друг от друга не только внешностью или конституционально-соматическими особенностями, такими, как телосложение, тип нервной системы, рост, вес, цвет кожи, но и психическими – темпераментом, характером, способностями. К биологически обусловленным подструктурам личности относится, прежде всего, темперамент. Когда говорят о темпераменте, то имеют в виду многие психические различия между людьми – различия по глубине, интенсивности, устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлительности, темпу, энергичности действий и другие динамические, индивидуальные.

Проблема индивидуализации подготовки в детско-юношеском спорте является достаточно актуальной. Особенную остроту эта проблема приобретает в спортивных играх на этапах начальной, предварительной и специализированной базовой подготовки. Одним из путей решения данной проблемы, по нашему мнению, является использование индивидуального подхода к построению занятий. Изучение и учет индивидуальных особенностей юных спортсменов будет способствовать более эффективному овладению умениями и навыками и успешной реализации задач подготовки, связанных с этими этапами многолетней тренировки.

На наш взгляд, исследование и учет всего комплекса индивидуальных особенностей юных игроков в спортивных играх с целью разработки индивидуальных тренировочных программ являются достаточно проблематичным, что связано с рядом трудностей.

Основными среди этих трудностей являются следующие: практически невозможно в реальном тренировочном процессе учесть весь спектр тех индивидуальных особенностей юных спортсменов, которые предлагают использовать специалисты; в расписании тренировок существует дефицит времени на проведение комплекса контрольных тестирований, целью которых является определение слабых и сильных сторон подготовленности игроков; определенные проблемы связаны с большой численностью спортсменов и с неоднородностью контингента в группах; достаточно трудно определить

адаптационный резерв организма детей; практически невозможно в течение длительного времени удерживать состояние здоровья юных спортсменов на одном уровне, что связано с режимом дня, качеством питания и другими факторами.

Наиболее целесообразными на современном этапе развития спортивных игр являются индивидуализация на основе дифференциации юных игроков на группы по определенным признакам и обоснование эффективности такого распределения с последующим подбором адекватных методик подготовки.

При интерпретации результатов можно сказать, что спортсменки имеющие красный и черный пояса имеют высокую степень экстраверсии. Можно предположить, что при отборе спортсменок на данный вид спорта необходимо выбирать тех девушек, которые будут набирать высокий бал по шкале экстраверсии.

При оценке данных, полученных от контрольной группы, куда вошли 30 девушек не занимающихся профессиональным видом спорта, мы получили следующие результаты: 19 девушек набрали балы, относящиеся к экстравертивному типу личности, а 11 соответственно являлись интровертами. Значит в контрольной группе также находятся девушки с преобладаем экстравертивным типом личности.

Обобщая результаты основной и контрольной группы, можно сказать, что число экстравертов преобладают как в основной (72%), так и в контрольной группах (63%), а интроверты (37%) контрольной группы преобладают над интровертами основной группы (28%). Мы рекомендуем внедрить психологический тест опросника-Айзенка для выбора спортивной деятельности. Тестирование необходимо проводить спортсменам для определения их типологических особенностей, такие как экстраверсия, интроверсия, психо-нейротизм, темперамент (холерик, флегматик, сангвиник, меланхолик).

На основе проведенного вышеизложенного исследования будущим спортсменам можно выбрать такой вид спорта, где они смогут реализоваться и достичь определенных успехов в спорте.

Результаты проведенного исследования планируется внедрять в работу спортивных врачей и тренеров, занимающихся с детско-юношеским контингентом

Таким образом, подводя итог данной работы, можно сказать, что доминирующим типом в художественной гимнастике и таэквондо является экстравертивный тип личности – сангвиник, имеющий среднюю степень психо-нейротизма.

Алгоритм выбора вида спорта в зависимости от типологических особенностей и возрастных рамок .

Вид спорта	Типы темперамента			
	Холерик	Сангвиник	Флегматик	Меланхолик
Плавание	+	+	+	+
Профессиональный теннис	-	+	+	-
Художественная гимнастика	+	+	-	-
Аэробика и бальные танцы	-	-	+	+
Спортивная гимнастика	+	+	+	-
Футбол	+	+	+	-
Волейбол	+	+	+	-
Баскетбол	+	+	+	-
Хоккей	+	+	-	-
Легкая атлетика	+	+	+	+
Велоспорт	-	+	+	+
Тхэквондо	-	+	+	-
Каратэ	-	+	+	-
Бокс	+	+	-	-
Дзюдо	+	+	-	-
Фехтование	-	+	+	-
Тяжелая атлетика	+	+	+	+
Шахматы	-	-	+	+
Стрельба из лука	+	-	-	+

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авдеева Т.Г. Введение в детскую спортивную медицину. ГЕОТАР-МЕДИА. 2010. - С. 176.
2. Адилов Ш.К., Тохтиев Ж.Б., Аширметов А.Х. Особенности физического развития у юных спортсменов / Материалы научно-практической конференции с международным участием «Актуальные проблемы медицинской реабилитации, физиотерапии и спортивной медицины» Самарканд 2014, № 4(80), С. 13.
3. Алхасов Д.С. Разработка учебных нормативов для спортсменов 13-14 лет в восточных единоборствах / Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» Коломна 2015, С. 386- 389.
4. Ананьев Б.Г. Избранные труды по психологии. В двух томах. Т.1. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2017. – 412 с.
5. Ананьев Б.Г. Избранные труды по психологии. В двух томах. Т.2. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2017. – 410 с.
6. Антонов Д.П., Гурин Я.В., Братков К.И. Анализ деятельности специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» Коломна 2014, С. 304-308.
7. Асмолов А.Г. Психология личности. Культурно-историческое понимание развития человека / А.Г.Асмолов. – М.: Смысл, 2011. – 528с.
8. Ачкасов Е.Е. Врачебный контроль в физической культуре. ТРИАДА-Х. 2012. - С. 130.
9. Башарова Л.М., Мавлянова З.Ф. Сравнительная оценка показателей физической подготовленности детей дошкольных образовательных учреждений Узбекистана. Спортивная медицина: наука и практика // Научно-практический журнал, №2. – 2015. – С. 75.

10. Бобылёва Е.В. Особенности спортивного отбора в группы начальной подготовки по художественной гимнастике / Е.В. Бобылева, И.Е. Артамонова // Московская гос. акад. физ. культуры. Сборник научных конференций студентов, магистрантов, аспирантов, соискателей Московской гос. академии физической культуры / МГАФК. - Малаховка, 2010, С. 6-9.
11. Борисова О.А., Симаков В.В. Изучение сердечно-сосудистой и дыхательной систем на занятиях физической культурой с помощью функциональных проб / Международная научно- практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» Коломна 2013. – С. 196-200.
12. Булышко Е.С. Индивидуально-типологические особенности спортсменов личности спортсменов – игроков / Материалы научно-практической конференции с международным участием «Актуальные проблемы медицинской реабилитации, физиотерапии и спортивной медицины». - Самарканд 2014. - № 4(80), С.49-50.
13. Васильева Р.М. Типы реакций центральной гемодинамики на физическую нагрузку различной интенсивности у детей 11-12 лет / Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» Коломна 2013. – С. 16-19.
14. Виноградова Е.Р., Прокудин Б.Ф. Таэквандо, как средство физического воспитания школьников в начальных классах / Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире». - Коломна 2015. - С.408-411.
15. Газиева Ю.З. Гимнастика билан шуғулланувчилар юрак-қон томир тизимининг функционал ҳолатини баҳолошнинг самрдорлиги / Материалы научно-практической конференции с международным участием «Актуальные проблемы медицинской реабилитации, физиотерапии и спортивной медицины» Самарканд 2014. -№ 4(80). - С. 55-56.

16. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте / Л.Д.Гиссен. – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с.
17. Головей Л.А., Рыбалко Е.Ф. Практикум по возрастной психологии: Учеб. пособие / Под ред.– СПб.: Речь, 2010. – 688 с.
18. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д.Горбунов. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
19. Горгунов Г.Д. Психология физической культуры и спорта: учебник / Г.Д. Горгунов, Е.Н. Горгунов. - Академия, 2011. - 256с.
20. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: Учебное пособие / Г.Б.Горская. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 220 с.
21. Граевская Н.Д. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия: доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту. Ч. 1 / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. - Москва: Советский спорт.: ил. - Библиогр. в конце тем. - ISBN 978-5-9718-0290-7. , 2011. - 304 с
22. Дашиноорбаев В.Д. Единоборства у народов России, СНГ и азиатских стран.- Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2012. - С.304
23. Дегтярева Е.А., Поляева Б.А. Актуальные проблемы детской спортивной кардиологии - Москва: РАСМИРБИ, 2011 - 132с.
24. Дегтярева Е.А. Сердце и спорт у детей и подростков: проблемы взаимодействия. Москва, 2011, С. 228.
25. Джалилов Х.Х. Турсунов к вопросу организации и режима питания детей – спортсменов / Материалы научно-практической конференции с международным участием «Актуальные проблемы медицинской реабилитации, физиотерапии и спортивной медицины» Самарканд 2014, № 4(80), 80с.
26. Еникеев М.И. Общая и социальная психология: Учебник // М. И. Еникеев - М.:Норма, НИЦ - ИНФРА-М, 3013- 640 с.
27. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учебник для мед. вузов: рек. УМО вузов РФ / В. А. Елифанов. - Москва: ГЭОТАР - Медиа, 2011. - 304 с.

28. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина - М.: ГЕОТАР - Медиа, 2007.- 568с. (С. 426-436, С. 559-563)
29. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. - М.: ГЕОТАР - Медиа, 2014. - 568с.
30. Ефремова Е.В., Грязнов В.Б. Оценка уровня работоспособности учащихся среднего школьного возраста / Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» Коломна 2013, С. 129-132
31. Загайнов Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления / Р.М.Загайнов. – М.: Советский спорт, 2010. – 232 с.
32. Золотова М.Ю. Эффективность применения оздоровительных видов аэробики на занятиях физической культурой с девушками 17-20 лет с ослабленным здоровьем / Международная научно- практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» Коломна 2014, С. 146-150
33. Ильин Е.П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности / Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 432 с.
34. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2012. – 352 с.
35. Исакова Л.И., Камилов Ж.А. рекомендации по организации систематических занятий спортом, направленных на профилактику нарушений в состоянии здоровья и травматизма / Материалы научно-практической конференции с международным участием «Актуальные проблемы медицинской реабилитации, физиотерапии и спортивной медицины» Самарканд 2014, № 4(80), С. 96-97
36. Камилова Р.Т., Мавлянова З.Ф., Башарова Л.М., Бабаева Г.Б., Шарафова И.А. Влияние систематических занятий спортом на функциональное состояние юных спортсменов. Вестник КазНМУ. - №4. - 2016.
37. Капилевич Л.В., Кабачкова А.В. Спортивная медицина: практикум. Часть 1, Томск 2015. - 89 с. (С. 7-23)

38. Каршиева К.С., Суярова Д.У., Куйлиева Д.М. Художественная гимнастика и ее значение для развития и формирования здоровья девочек / Материалы научно-практической конференции с международным участием «Актуальные проблемы медицинской реабилитации, физиотерапии и спортивной медицины» Самарканд 2014, № 4(80), С. 109-110.
39. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена / Ю.Я.Киселев. – М.: Советский спорт, 2013. – 226 с.
40. Куценко Ю.Е. Развитие силовых показателей у гимнасток групп начальной подготовки / Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» Коломна 2015, С.451-452
41. Ландырь А.П., Ачкасов Е.Е., Добровольский О.Б., Руненко С.Д., Султанова О.А. Определение тренировочных зон частоты сердечных сокращений для спортсменов / Научно-практический журнал «Спортивная медицина: наука и практика». -№ 1. - 2013, С.40-43
42. Левицкий А.Г., Михайлова Д.А. Модели социального портрета студентов вузов физической культуры Российской Федерации: часть 1. Критерий - академическая успеваемость. - СПб.: Изд-во БПА, 2008. - 100с.
43. Ли Хюн Чжу Взаимосвязь соматотипа и особенностей психики спортсменов, специализирующихся в восточных единоборствах. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Санкт – Петербург - 2007. – С. 10-22.
44. Лукомский И.В., Сикорская И.С., Улащик В.С. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж. Учебник 2-е издание испр. - Минск 2008. – 384 с. (С. 269-279)
45. Мазинова Д.Э. Актуальные проблемы образа жизни у школьников-подростков. Замонавий педиатрия: долзарб вазифалари ва уларни ечиш йуллари. Республика илмий- амалий анжумани. Тошкент 2015. - 153стр.
46. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник для вузов по направлению "Физическая культура" и специальности "Физическая культура и спорт": доп.

Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / Г. А. Макарова. - Москва: Советский спорт, 2018. - 480 с.: ил. - Словари: С. 403-411. - Библиогр.: С. 412-413.

47. Макарова Г.А. Медицинское обеспечение детского и юношеского спорта: краткий клинико-фармакологический справочник / Г.А. Макарова, Л.А. Никулин, В.А. Шашель. - Москва: Советский спорт, 2009. - 272 с.

48. Макмаон П. Спортивная травма: диагностика и лечение. ПРАКТИКА. 2011- 366 с.

49. Маргазин В.А. Руководство по спортивной медицине СПб.: СпецЛит, 2012. - 487с.

50. Маргазин В.А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник СПб.: СпецЛит, 2013 – 255 с.

51. Маргазин В.А. Клинические аспекты спортивной медицины СПб.: СпецЛит, 2014. – 462 с.

52. Методическое пособие по подготовке магистерской диссертации. Самарканд. – 2014. – 130 с.

53. Миронов С.П. Национальное руководство. Спортивная медицина. Изд. «ГЭОТАР-Медиа», 2013 – 1184 с.

54. Мухамедова Н.С. Развитие спортивной медицины в республике Узбекистан / Материалы научно-практической конференции с международным участием «Актуальные проблемы медицинской реабилитации, физиотерапии и спортивной медицины» Самарканд 2014. -№ 4(80). - С.159.

55. Немов Р.С. Психология. Книга 1: общие основы психологии / Р.С. Немов.- 5-е изд. - М.: ВЛАДОС, 2010. - 167с.

56. Озолин Э.С., Шустин Б.Н. Некоторые современные научные разработки в спортивной гимнастике / Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» Коломна 2013. – С. 487-489

57. Панфилов О.П., Павелкина С.В., Сорвачев В.В. Особенности проявления психомоторных и физических способностей детей с разным типом телосложения / Международная научно-практическая конференция по

- проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» Коломна 2013. - С. 55-59
58. Петровский А.В. Основы теоретической психологии / А.В.Петровский – СПб.: Питер, 2017. – 448 с.
59. Пономарева В.В. Физическая культура и здоровье: Учебник, ГОУ-ВУНМЦ, 2018. - С. 320
60. Пронин С.А. Анализ документального потока диссертаций по проблемам физической культуры и спорта. теория и практика физической культуры. - 2017. - №6. - С.60-62
61. Разыкова Л.Т. Педагогика. Учебно-методическое пособие для студентов мед. институтов и мед. колледжей Республики Узбекистан. Ташкент - 2019. – С. 124.
62. Разыкова Л.Т. Курс по общей психологии. Методическое пособие. Самарканд. - 2012 г.
63. Разыкова Л.Т., Азизова Г.Г. Педагогическая техника как элемент педагогического мастерства. Учебно-методическая разработка. Самарканд 2012. – С. 35-36.
64. Родионова А.В. Психология физической культуры и спорт: Учеб. пособие для ин-тов физ.культуры / Под ред.– М.: Академия. - 2010. - 368 с.
65. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л.Рубинштейн. – СПб.: Питер. - 2019. – 592с.
66. Русалов В.М. Темперамент в структуре индивидуальности человека: Дифференциально-психофизиологические и психологические исследования / В.М.Русалов. – М.: Изд-во «ИП РАН», 2012. - 528 с.
67. Рубаненко Е.П., Буторина А.В. Рациональное питание в период занятий фитнесом и спортом / Научно-практический журнал «Спортивная медицина: наука и практика». - № 3. – 2012. - С. 26-29
68. Рылова Н.В., Кавелина В.С., Биктимирова А.А. Современные тенденции в питании спортсменов / Научно-практический журнал «Спортивная медицина: наука и практика». - № 3. – 2014. - С. 38-44

69. Рябинцев Ф.П., Чернов С.С., Сячин В. Д. Особенности функционирования женского организма в процессе соревновательной и тренировочной деятельности / Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире». - Коломна 2014. - С.377-379
70. Савенков Г.И. Психологическая подготовка спортсменов в современной системе спортивной тренировки / Г. И. Савенков. СПб.: Физическая культура, 2016. - 180 с.
71. Саидов Б.М. Спорт тиббиёти. Дарслик «Фан ва технологияси». – 2013. - 480 стр.
72. Самоленко Т.В., Апайчев А.В., Криворученко Е.В. Типологические особенности нервной системы квалифицированных спортсменов, специализирующихся в беговых видах легкой атлетики / Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» Коломна 2013. – С. 383-387
73. Самыгин С.И. Психология / С.И. Самыгин, Л.Д. Столяренко - 2-е изд.- Ростов н/Д. - 2019. – 157 с.
74. Саравайский Г.Я. Моторно-висцеральные рефлексy и физиологии труда / Г.Я.Саравайский, М.Р.Могендович // Лечебная физкультура и спортивная медицина. - 2018. - №1 (49). - С.51–62.
75. Сивицкий В. Система психологического сопровождения спортивной деятельности /Сивицкий В. // Спортивный психолог. - 2017. - № 1. - С. 37 - 42
76. Сидоров Л.И., Парилков А.В. Клиническая психология - учебник 3-е испр.- М: Геотар- Медиа, 2018. – 880 с. (С. 399-408)
77. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта.- М.: Владос Пресс, 2017. - 608 с.
78. Солодков А. С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная.- М.: Олимпия Пресс Терра Спорт, 2018. - 520с.

79. Столяренко Л.Д. Основы психологии / Л.Д. Столяренко.- 2-е издание- Ростов н. Д: Феникс, 2018. - 671с.
80. Супрун А.А. Технологический подход к процессу профилирующей подготовки в художественной гимнастике на основе учета индивидуальных особенностей: автореферат дис. канд. пед. наук \ А. Супрун. - СПб. - 2013. - 24 с.
81. Теплов Б.М. К вопросу о психологических проявлениях основных свойств нервной системы / Б.М.Теплов // Психология личности в трудах отечественных психологов; ред. Л.В.Куликов. - СПб.: Питер, 2019. - С. 33-36.
82. Усманходжаева А.А., Высогорцева О.Н., З.Ф. Мавлянова, Абдуллаева Н.Н. Совершенствование проведения врачебно-педагогического наблюдения как метод профилактики развития предпатологических состояний у юных спортсменов. Проблемы биологии и медицины, 2016, №4 (91). - С. 95
83. Усманходжаева А.А., Мавлянова З.Ф., Касимова Д.А. Особенности обеспечения объектов физкультурно-спортивного назначения среди детей и подростков. Казань. Научный журнал Молодой ученый.. - № 21 (101). Ноябрь 2015. – С. 313.
84. Умарова У.М. Роль врачебно- физкультурных диспансеров в охране здоровья спортсменов / Материалы научно-практической конференции с международным участием «Актуальные проблемы медицинской реабилитации, физиотерапии и спортивной медицины» Самарканд 2014, № 4(80), С. 241.
85. Федорова О.В. Изучение типологических особенностей спортсменов разной специализации / О.В. Федорова, Е.Н. Фоминова, А.А.Козак // Физическое воспитание студентов. - 2010. - № 2. - С. 116-118.
86. Холова Д.А., Саломов И.Т. Особенности сердечно –сосудистой системы у детей, занимающихся боксом в условиях города Самарканда / Материалы научно-практической конференции с международным участием «Актуальные проблемы медицинской реабилитации, физиотерапии и спортивной медицины» Самарканд 2014. - № 4(80). - С.267.

87. Шадриков В.Д. Психология деятельности человека / В.Д.Шадриков. – М.: Изд-во ИП РАН, 2012. - 464 с.
88. Шамардина Г.Н. Особенности свойств темперамента спортсменов различных специальностей // Г.Н. Шамардина, К.А. Глущенко // Слобожанський научно-спортивний вестник: - ХДАФК, 2011. - №1,2. - С. 182-185.
89. Э.А. Шамансурова, С.Ш. Алтибаева ва бошқ. «Физиотерапия, шифобахш жисмоний тарбия». Ўқув кўлланма. Тошкент, 2014. - 159 стр.
90. Швеллнус М. Олимпийское руководство по спортивной медицине - Изд: «Практика», 2011 – 672 с.
91. Яковлев Б.П. Основы спортивной психологии / Б.П.Яковлев. – М.: Советский спорт, 2010. - 208 с.
92. Якушев Д.С. Информативные критерии отбора детей в группы начальной подготовки ДЮСШ ПО спортивному ориентированию / Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» Коломна 2013. - С. 412-415
93. Christopher C. Madden, Margot Putukian, Craig C. Young, Eric C. McCarty. Netter's Sports Medicine // Saunders, Elsevier Inc., 2010 – p.753
94. Britton W., Brewer Sport psychology: Handbook of sports medicine and science “Wiley-Blackwell”, 2019-147 pages.
95. Ramin Kordi, Nicola Maffuli, Randall R., Wroble and W. Angus Wallace , Combat sports medicine, “Springer”, 2019-360 pages.
96. Rusko Heikki, Cross Country skiing: Handbook of sports medicine and science “Blackwell”, 2019-198 pages.
97. Niels H., Secher and Stefanos Volianitis, Rowing: Handbook of sports medicine and science “Blackwell”, 2017-147 pages.
98. Ana Bracilovic, Essential dance medicine “springer”, 2019- 178 pages
99. Dennis J., Caine and Nicola Maffuli, Epidemiology of pediatric sports injuries: individual sports “Kanger”, 2018- 210 pages.

100. Dennis J., Caine and Nicola Maffuli, Epidemiology of pediatric sports injuries: team sports “Kanger”, 2018- 208 pages.
101. Christer Rolf, The sports injuries handbook: Diagnosis and management. “A and C black”, London, 2017- 1948 pages.
102. Lyle J., Micheli, Laura Purcell, The adolescent athlete: A practical approach, “Springer”, 2017- 444 pages.
103. Dennis J., Caine, Peter A. Harmer, Melissa A. Schiff, Epidemiology of injury in Olympic sports. “Blackwell”, 2019-520 pages
104. Darren L. Jonson, Scott D. Mair, Clinical Sports Medicine. 1st Edition- “Mosby”, 2016-145 pages.
105. Douglas B. McKeag And James L. Moeller, ACSM’s Primary Care Sports Medicine 2nd Edition- “Lipincott Williams and Wilkins”, 2017- 123 pages.
106. Walter R. Frontera, Stanley A. Herring, Lyle J. Micheli and Julie K. Silver, Clinical sports medicine: Medical management and rehabilitation, 1st edition- “SAUNDERS”, 2017- 214 pages.
107. Brukner P. and Khan K., Clinical sports medicine, 3rd edition- “McGraw- Hill”, 2018- 1084 pages.
108. Herrera, Joseph E.,Cooper, Grant. Essential Sports medicine, “SPRINGER”, 2018- 198 pages.

Интернет источники:

www.moodle/sammi.uz

www.doktor.ru, [www. medinfo. home.ml.org](http://www.medinfo.home.ml.org)

<http://www.restart-med.ru>

<http://www.mirmed.ru>

<http://micropolarization.narod.ru>

<http://www.sportpsy.cz>

Редактор: ALIYEVA NAFOSAD MUZAFFAROVNA

ALIYEV MAQSAD MUXAMMEDOVICH

Корректор: ALIYEV MADAMINJON MUXAMMEDOVICH

ALIYEVA MALIKAXON KOMOLXON QIZI

Тех. корректор: ALIYEVA MATLUBBAXON XAMDAMOVNA

ALIYEV MUXAMMADJON SOLIEVICH

Формат 60*841/16 Гарнитура Times New Roman

Бумага офсетная

Тираж 50 шт. Заказ 01.10.2020 г.

Отпечатано в типографии «FARZA Y-POLIGRAP»

Адрес г. Ташкент, ул. Шота Руставели, дом 91



**Мавлянова Зилола
Фархадовна**
Кандидат медицинских наук,
доцент, заведующая кафедрой
медицинской реабилитации,
физиотерапии и спортивной медицины
Самаркандского государственного
медицинского института



Баратова Ситора Сахидиновна
Ассистент кафедры медицинской
реабилитации, физиотерапии и
спортивной медицины Самаркандского
государственного медицинского
института