

**ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ
УЧАЩИХСЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА**

© 2009 Р.А.Абдурасулов

Джизагский областной институт переподготовки и повышения квалификации педагогических кадров, г.Джизаг, Узбекистан

Статья поступила в редакцию 24.02.2009

В статье была сделана попытка обнаружить индивидуально-психологические особенности учеников общеобразовательной школы, которые занимаются спортивными единоборствами и боксом и другими видами спорта.

Ключевые слова: спортивная деятельность; темперамент; индивидуально-психологические особенности; экстраверты, интроверты и другие типы личности.

В научной литературе много разнообразных мнений об *индивидуально-психологических особенностях личности* и её типах. Мы в своем психологическом исследовании особенностей личности учащихся спортсменов изучали по методике К.Юнга. «Экстраверсия» и «интроверсия» по психологическому словарю объясняет индивидуально-психологические различия личности и характеризуется направленностью отношения личности к своему внутреннему или к внешнему миру (к окружающей её среде). Термины экстраверсия – интроверсия введены в научную психологию К.Юнгом, он определяет две противоположные особенности личности.

Разработки по проблеме экстраверсия и интроверсия осуществлялись в факторной теории личности (Р.Кеттелл, Дж. Гилфорд, Г.Айзенк и др), там экстраверсия-интроверсия определяется не по типу личности, а по параметру экстравертных – интровертных особенностей личности. Из них наиболее известной является концепция Г.Айзенка. В концепции Г.Айзенка параметры экстраверсии и интроверсии определяют невротические параметры личности (волевая устойчивость-неустойчивость). Эти параметры составляют два основных контура личности и определяют суть всех особенностей личности. Мы использовали методику К.Юнга при изучении индивидуально-психологических особенностей личности занимающихся восточными единоборствами и боксом.

Многие ученые с помощью теста Г.Айзенка проводили свои исследования. Узбекский ученый

– психолог Ю.Асадов в своих исследованиях использовал методики Г.Айзенка и добился больших успехов в изучении индивидуально-психологических особенностей учителей. Мы в своей работе использовали тест К.Юнга, значение данной методики в том, что данная методика впервые нами используется при изучении индивидуально-психологических особенностей личности учащихся-спортсменов. Результаты проведенного эксперимента приведены в нижеследующей таб. 1.

Таб. 1. Индивидуально-психологические особенности личности учащихся, занимающихся восточными единоборствами и боксом

	Виды единоборств	экстраверсия	амбиверсия	интроверсия
1	Национальная борьба	25 %	65,0 %	10,0 %
2	Дзюдо	23,0 %	67,0 %	10,0 %
3	Таэквондо	15,0 %	75 %	10,0 %
4	Каратэ	17,0 %	73,0 %	10,0 %
5	Бокс	20,0 %	70,0 %	10,0 %

Результаты исследования показывают (это видно из таб. 1), что по количеству, учащихся амбивертов, занимающихся восточными единоборствами и боксом больше, чем экстравертов и интровертов. Такое соотношение обусловлено специфическими особенностями восточных единоборств в том, что в этих спортивных состязаниях осуществляется переход от быстрых, резких движений к спокойным, равномерным и плавным движениям и их сочетаниям, а эта особенность тесно связана с типом нервной деятельности и соответственно отражается через особенности типа личности.

° Абдурасулов Рустам Абдураимович, кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии. E-mail: jizmalaka@mail.ru

Показатели выраженности экстраверсии у учащихся занимающихся восточными единоборствами и боксом не очень различаются (25%, 23%, 15%, 17%, 20%) (см. таб. 1).

Результаты исследования, наблюдений за ходом занятий и бесед с тренерами показали, что у учащихся экстравертов прослеживается высокая активность в деятельности и общении. Инициативность связана с сильной впечатлительностью, отмечается высокая степень адаптации, настойчивость в действиях, однако экстраверт также характеризуется недостаточным стремлением в достижении поставленной цели и находится под влиянием собственной впечатлительности, что ведет к слабому контролю над своими поступками. На наш взгляд, с такими индивидуально-психологическими особенностями трудно добиваться высоких результатов в динамических видах спорта, так как такие спортсмены быстро «сгорают» в спортивных соревнованиях и гаснет их спортивный азарт.

Показатели «интроверсии» учащихся занимающихся восточными единоборствами и боксом во всех видах единоборства одинаковы (10,0%) (см. таб.1).

Интровертов характеризует связь таких психологических свойств как активность в общении и деятельности с внутренним миром личности, а также высокая осторожность и некоторая пассивность или замедленность в принятии решений, что способствует высокой степени самоанализа. Эти ученики отличаются от сверстников тем, что, во-первых, они участвуют в наиболее тяжёлом весе по категориям, во-вторых, в той или иной степени, но всегда контролируют свои поступки, и в третьих находят в диалоге с тренером и способны слушаться его указаний в целях достижения наибольших результатов. На наш взгляд, учащиеся-интроверты более настойчивы, чем экстраверты, потому что экстраверты при затруднительных обстоятельствах могут отказаться от поставленной цели, интроверты спокойно следуют к цели и только в крайних случаях ее пересматривают, а отказываются от нее только в исключительных случаях.

Как видно из результатов исследования, у учащихся занимающихся восточными единоборствами и боксом высокие показатели «амбиверсии» (65,0%, 67,0%, 75,0%, 73,0%, 70,0%) (см. таб.1). Высокие показатели амбиверсии учащихся занимающихся восточными единоборствами и боксом можно объяснить следующим образом. Статистический анализ этих результатов показывает, что личность учащихся занимающихся восточным единоборством и боксом характеризуется: 1) соразмерностью активности в общении и деятельности; 2) особым индивидуальным восприятием внешних факторов влияющих на развития

личности; 3) сознательной инициативностью; 4) адаптацией к специальной среде, например другой спортивный зал, или соревнования различного уровня; 5) разумное, сознательное управление своими поступками; 6) сохранением и поддержанием своего авторитета внутри группы; 7) своевременным принятием решений; 8) умеренностью в потребности сочувствия в свой адрес; 9) настойчивостью в достижении поставленной цели; 10) спокойствием; 11) логичностью высказываемых мнений; 12) самообладанием в критических ситуациях; 13) воспитанностью в своих поступках.

Показатели учащихся занимающихся, национальной борьбой и дзюдо (65,0% и 67,0%) и показатели занимающихся таэквондо и каратэ (75,0%, 73,0%) мало различаются, такое явление обусловлено специфическими свойствами данных видов спорта. Учащиеся, занимающиеся этими видами спорта мыслят реально и с умом, стараются не создавать неудобства для других людей, им нравиться правдивость и доброта собеседника. Это свидетельствует о положительном влиянии занятий восточными единоборствами и боксом на индивидуально-психологические особенности учащихся. Эти занятия помогают учащимся в управлении своими чувствами, они учатся в восточных единоборствах уважать соперников и других членов команды, быть лидерами, если этого требуют обстоятельства и вести других за собою, они умеют показать себя с хорошей стороны, что влияет положительно на других спортсменов, и что отражается в результатах исследования.

Анализируя и сопоставляя результаты исследования, было выявлено, что свойства амбиверсии у учащихся, занимающихся такими видами единоборств как таэквондо, каратэ и боксом, чуть выше результата спортсменов занимающихся национальной борьбой и дзюдо. По нашему мнению, такое положение дел обусловлено тем, что к процессу занятий этими видами спорта предъявляются высокие требования к самой личности спортсмена и уровню профессиональной подготовки.

Рассматривая специфические особенности этих видов единоборств можно сообщить следующее: 1) в профессиональную подготовку по восточным единоборствам входит умение спортсмена изменить тактику в проведении спортивного состязания; 2) умение строго контролировать свои действия; 3) баланс активности при быстром переходе от нападения к защите; 4) умение анализировать свои действия, планируя смену стратегий; 5) умение балансировать в состязании на смене хладнокровия и вспыльчивости, что поддерживает высокий уровень активности в спортивной деятельности.

Вместе с тем, что у учащихся занимающихся данными видами единоборств можно наблюдать

развитие следующих качества личности: 1) способности управлять своими чувствами; 2) стратегическое влияние на происходящие вокруг них события. По нашему мнению, в занятиях единоборствами для учащихся создается возможность удерживать всплывшие внутренние чувства, то есть эмоционально успокаиваться, что поддерживает активное но равномерное настроение и способствует развитию других качеств зрелой, социально адаптированной личности. Кроме того, систематическое занятие видами восточных единоборств помогает в формировании у учащихся способности к самоконтролю, и взвешенному, адекватному поведению, способности вести себя осторожно (в повседневной жизни и в общении), а также и других качеств личности.

Показатели по национальной борьбе и дзюдо чуть ниже, чем показатели по таэквондо, каратэ и боксу (65,0% и 67,0%). Этот показатель тоже обусловлен специфическими особенностями национальной борьбы и дзюдо, в отличие от таэквондо, каратэ и бокса, так как у учащихся в соревновании с соперниками изначально стоит задача спокойного, разумного использования приёмов в нападении на соперника и борьбы с ним. На наш взгляд, в процессе соревнований по национальной борьбе и дзюдо формируются у учащихся следующие особенности личности: 1) общительность, коммуникабельность; 2) умение управлять своими действиями, и мобилизовать усилия в экстремальной соревновательной ситуации; 3) умение анализировать ситуацию и происходящие события и делать соответствующие выводы; 4) правильно и адекватно реагировать на происходящие вокруг события и поведение других спортсменов.

Результаты данного исследования подтверждают, что занятия всеми видами спортивных единоборств формируют сильную и одновременно неагрессивную личность учащегося. Таким образом, и занятия восточными единоборствами, и занятия боксом выполняют положительную роль в формировании норм общения, благородства в соперничестве, позитивной коммуникации внутри коллектива. Активность спортивной деятельности одновременно с адаптивным поведением при восприятии внешних социальных сопутствующих факторов, способствуют адаптации к окружающей социально-психологической и учебной среде, что выражается в адекватных, разумных поступках, своевременности принятия решений, но активности и настойчивости в достижении поставленной спортивной или учебной цели для учащихся спортсменов.

Вместе с тем, необходимо отметить, что активное занятие спортивными единоборствами и боксом становится альтернативой сниженной самооценке учащегося, повышению доверия к окру-

жающим с одновременной уверенностью свои силы, возможности, способности. Учит настойчивости в достижении не только спортивных, но и личностных результатов, помогает учащимся формировать и мобилизовать такие личностные и спортивно актуализированные качества, как управление своими чувствами в ситуации соревновательной позиции проявления уважения к сопернику-спортсмену. Умения показать эти свои положительные качества, не проявляя пренебрежения к побежденному в ситуации победы и стойкости в поражении.

Для исследования *темперамента* в работе мы использовали методику В.М.Русалова «тестирование темперамента». Данная методика используется при определении темперамента в деятельностном и коммуникативном аспектах, и даёт возможность оценивать особенности темперамента с формальной стороны: активность, относительность, скорость, впечатлительность. Вышеуказанные особенности их соотношение определяют тип темперамента испытуемого. Тесты состоят из 105 вопросов, испытуемый должен точно ответить на вопросы. Вариант методики В.М.Русалова, которым мы пользуемся, чуть измененный и переработанный Р.С.Немовым¹ В таблице 2 мы приводим результаты проведенного эксперимента с группами учащимися спортсменов занимающимися восточными единоборствами и боксом. Эксперименты, проведенные с учащимися-спортсменами систематически занимающимися восточными единоборствами и боксом показывают, что их активность в общении выше среднего (Таб. 2).

Результаты эксперимента свидетельствует о том, что занятие восточными единоборствами и боксом положительно влияет на стремление учащихся-спортсменов общению с людьми, овладению ими в процессе общения этических норм, стремлению занимать ведущие место в общении и деятельности, расширению мировоззрения в процессе общения, изучению особенностей характера людей и на основе выше указанных факторов спортсмен также формирует свои положительные качества характера.

Как видно из эксперимента по исследованию темперамента, показатели учащихся занимающихся с каратэ и таэквондо (7,1; 7,5; 7,7) намного выше показателя у учащихся занимающихся боксом и дзюдо (6,8 и 6,6). По нашему мнению, такое явление связано специфическими особенностями этих видов спорта. Мгновенность и скорость движений характерных для каратэ и таэквондо помогает формированию учащихся не только физических, но и психологических особенностей (качеств). Эти особенности помогают развитию учащихся следующих качеств: соблюдению социаль-

¹ Немов Р.С. Психология: В 3^х кн. – М.: Владос. 2003.

ных норм, поведения принятых в обществе; положительного отношения к окружающим при общении; доброжелательности, хорошего тона в

общении; не демонстрации своего физического преимущества перед другими и т.п.

Таб. 2. Результаты исследования темперамента по тесту В.М.Русалова

	Темперамент	Типы единоборства					Учащиеся, не занимающиеся спортом
		Национальная борьба	бокс	кататэ	таэквондо	дзюдо	
1.	Энергичность в работе	7,3/5,7	8,4/5,5	8,6/5,8	8,3/5,9	7,1/5,3	6,5
2.	Энергичность в общении с людьми	7,1/4,9	6,8/4,2	7,5/4,6	7,7/4,8	6,6/4,5	6,5
3.	Пластичность в работе	5,8/3,4	6,7/5,1	7,1/4,9	7,1/4,8	5,7/3,6	5,1
4.	Пластичность в общении с людьми	6,5/4,4	6,9/4,6	7,2/5,3	7,3/5,2	6,7/4,6	5,6
5.	Темп в работе	7,9/5,8	8,3/6,0	8,6/6,1	8,4/5,7	8,3/6,1	6,4
6.	Темп в общении с людьми	6,2/4,9	6,2/4,1	6,2/4,6	6,5/4,8	6,3/4,7	5,4
7.	Эмоциональность в работе	5,4/6,2	5,5/6,3	5,4/6,4	5,6/6,1	5,7/6,4	7,8
8.	Эмоциональность в общении с людьми	5,5/6,7	5,0/6,4	5,0/6,4	5,1/7,1	5,4/7,2	8,3

Примечание: В знаменателе фоновые показатели учащихся.

Энергичность в работе. Эта особенность определяет потребность личности к овладению мира вещей и явлений в трудовой деятельности, а также уровень стремления к умственной и физической деятельности. Опираясь на результаты проведенного эксперимента можно сказать, что энергичность в работе учащихся-спортсменов занимающихся восточным единоборствами и боксом выше среднего (см. таб. 2). Исследование показывает, что систематическое занятие восточными единоборствами и боксом помогает повышению жизненной, учебной и спортивной деятельности учащихся спортсменов. Вместе с тем, результаты исследования показывают, что учащиеся-спортсмены не всегда могут показать свою активность, это явление можно связывать с возрастными особенностями учащихся старших классов. Как показывают результаты исследования, учащиеся спортсмены более активны, инициативны и могут показать свои лидерские качества, нежели учащихся, не занимающихся спортом (см. таб. 2).

Результаты исследования темперамента у учащихся не занимающихся спортом среднее (6,5 балла из 12,0 возможных), это показывает, что они не могут полностью реализовать свои возможности, им что-то мешает, они мало инициативны, замкнуты, зачастую им не хватает твердости духа. Это особенности тоже можно объяснить возрастными особенностями учащихся.

Результаты исследования также показывают, что показатели учащихся спортсменов занимающихся боксом, кататэ и таэквондо выше, чем занимающиеся национальной борьбой и дзюдо (8,4; 8,6; 8,3;). Эти показатели связаны с специфическими особенностями видов вышесказанных единоборств.

Энергичность в общении с людьми. Эта особенность темперамента определяет уровень стремления к лидерству. Нужно констатировать, что показатели спортсменов занимающихся восточными единоборствами и боксом выше, чем показатели учащихся не занимающихся спортом (см. таблицу 2). Но, показатели участвовавших в эксперименте спортсменов и не занимающихся спортом учащихся выше среднего. На наш взгляд, эти показатели считаются нормальными, потому что это связано возрастными психологическими особенностями учащихся. Это можно анализировать по результатам исследования особенностей темперамента.

Пластичность в работе. Эта шкала означает легкость перехода личности из одной деятельности к другой, а также означает легкость изменения стиля общения, взаимоотношения с людьми. Как видно из таблицы, результаты исследования по этой особенности учащихся занимающихся боксом, кататэ и таэквондо (6,7; 7,1; 7,1) выше результата занимающихся национальной борьбой и дзюдо (5,8; и 5,7). Специфические особенности этих видов спорта положительно влияет формированию темперамента спортсменов, занимающихся этими видами спорта. Они легко переходят из одного вида деятельности в другой, учитывают настроение людей в общении с ними. Результаты эксперимента показали, что у спортсменов, занимающихся национальной борьбой и дзюдо ниже среднего (5,8; и 5,7). Эти показатели тоже связаны со спецификой данных видов спорта и возрастными психологическими особенностями детей. По нашему мнению, как показывают наблюдения, учащиеся занимающихся национальной борьбой и дзюдо больше придерживаются указаний тре-

нера, они не очень склонны к разнообразию деятельности, этого доказывают и результаты нашего исследования.

Пластичность в общении с людьми. Данная особенность темперамента определяет (означает) уровень широты мыслительной деятельности, трудность или легкость переключения внимания из одного человека на другой в процессе общения и склонность личности к разнообразию мнений. Основываясь на результаты исследования можно сказать, что результаты у учащихся, занимающихся единоборством выше среднего (см. таб. 2). Эти виды единоборств помогает учащимся в расширении их кругозора, легкости общения со сверстниками развитии общественного мнения и их разнообразию. Вместе с тем, нужно отметить, что результаты спортсменов занимающихся каратэ и таэквондо выше (7,2 и 7,3), чем у спортсменов занимающихся национальной борьбой и дзюдо. Это особенность характерна для экстравертов, активных личностей стремящихся к лидерству. Не встречающие трудностей в общении с другими людьми, берущих верх в общении с другими. Как видно из таблицы, что учащихся занимающихся видами единоборства совмещают в себе особенности экстраверта больше, чем учащихся не занимающиеся спортом.

Темп в работе. Эта особенность темперамента, обозначающая скорость действующей силы личности в процессе выполнения ими деятельности. Результаты данной шкалы темперамента намного выше у спортсменов, занимающихся восточными единоборствами и боксом, чем у учащихся, не занимающихся спортом (см. табл. 2). Это свидетельствует о том, что дети, занимающиеся единоборствами при выполнении какой-либо деятельности, быстро находят общий язык, у них активность в деятельности и психический темп выше, чем у учащихся, не занимающихся спортом. Наш взгляд, это качество присуще всем спортсменам, систематически занимающимся восточными единоборствами. Так как, принятие быстрого и правильного решения, а также психологическая решимость в процессе тренировки и соревнования играют важную и положительную роль в формировании особенностей темперамента, у учащихся занимающихся восточными единоборствами и боксом.

Темп в общении с людьми. Эта шкала исследования темперамента определяет равномерность устной речи личности, темп речи, уровень точности изложения мыслей. Результаты учащихся занимающихся восточными единоборствами и боксом по этой шкале является средними (см. таб. 2). Эти результаты показывают, что процесс занятия восточными единоборствами помогает расширению кругозора, логическому мышлению, развитию темпа мыслительной деятельности у учащихся

занимающихся этими видами спорта. Это означает, что занятие всеми видами единоборства помогает не только развитию их физических качеств, но и формированию навыков свободного общения с окружающими, равномерного изложения своих мыслей. Нужно констатировать, что результаты всех учащихся занимающихся видами единоборства не очень различаются, но у учащихся, не занимающихся спортом, уровень результата составляет ниже среднего. Это доказывают важность занятия этими видами единоборств.

Эмоциональность в работе. Эта особенность темперамента определяет самоотношение личности, впечатлительность в процессе практической деятельности. Основываясь на результаты проведенного эксперимента (см. таб. 2) можно утверждать, что занятие видами единоборств помогает формированию у учащихся веры в свои способности, навыков управления собою в критических ситуациях, умению не впасть в депрессию при неудачах, а также формированию умения правильно и разносторонне анализировать свою деятельность. Результаты учащихся, не занимающихся спортом из 12 возможных – 7,8 балла, у учащихся занимающихся спортом ниже среднего (5,4; 5,5; 5,4; 5,6; 5,7), Результаты показывают, что эмоциональность у учащихся, не занимающихся спортом намного выше, это доказывает, что у не занимающихся спортом, эмоциональность, впечатлительность выше в различных жизненных ситуациях. Это создает предпосылки неверия в свои силы и способности, у этих учащихся отмечается эмоциональное выгорание и склонность к депрессии.

Эмоциональность в общении с людьми. Данная шкала исследования темперамента определяет уровень склонности личности к впечатлению в сфере коммуникации (в общении с людьми). Результаты нашего исследования показывают, что эмоциональность в общении у спортсменов, занимающихся восточными единоборствами и боксом ниже среднего (см таб. 2). Это показывает, что они могут управлять своими внутренними впечатлениями в процессе общения с другими людьми. Что они не попадают под влияние и впечатления окружающих их людей, а также могут воздержаться в любых критических ситуациях, когда их не воспринимают другие люди, они не потеряют веру в свои силы и способности. Философские и моральные устои единоборств (в особенности каратэ, таэквондо, дзюдо и национальная борьба) помогают формированию этих качеств.

Вместе с тем, нельзя считать, что дети в данном возрасте полностью формируются как личности, это обусловлено их возрастной психологией. Результаты эксперимента показали, что средний уровень учащихся, не занимающихся спортом

высокий, это говорит о том, что они более невоздержанны чем спортсмены, занимающихся восточными единоборствами и боксом, у них сильнее недоверие к своим способностям, они поддаются избыточному впечатлению. Несомненно, что формирование этих качеств связано возрастными и психологическими особенностями детей.

Общий вывод. При исследовании индивидуально-психологических особенностей личности и темперамента учащихся, занимающихся в общеобразовательной школе различными видами

спортивной деятельности, была выявлена устойчивая связь между типом личности или особенностями типа личности «экстраверт», «амбиверт», «интроверт» и темпераментом спортсмена. Эту устойчивую связь особенностей учащихся с качествами личности спортсменов необходимо учитывать как в процессе самой спортивной деятельности учащихся спортсменов, так и в процессе воспитания и формирования личности каждого из них.

INDIVIDUAL-PSYCHOLOGICAL PECULIARITY DIFFERENCES OF SPORTSMEN LEARNERS

© 2009 R.A.Abdurasulov^o

Teachers' advanced training and retraining institute of Djizak region, Uzbekistan

The article is an attempt to reveal individual-psychological peculiarities of sportsmen learners who do combat sports, boxing and other sports. It also describes the role of combat sports and boxing in the developing of sportsmen learners' mental abilities.

Key words: sporting activities, character, individual-psychological peculiarities, extraverts, introverts and other types of character.

^o *Abdurasulov Rustam Abduraimovich, Cand. Sc.
in Psychology, Associate professor
of Pedagogics and psychology department
Email: jizmalaka@mail.ru*