

ВЛАСТИВОСТІ ТЕМПЕРАМЕНТУ І ВОЛІ
ГАНДБОЛІСТОК РІЗНОГО ІГРОВОГО АМПЛУА

Жосан Ігор, Шум Дарина, Шалар Олег, Стрикаленко Євгеній
Херсонський державний університет



Аннотация

Рассмотрены психологические аспекты проявления темперамента и воли гандболисток высокого класса. В исследовании приняли участие спортсменки мастера спорта Украины херсонской гандбольной команды «Днепржанка» в возрасте от 16 до 25 лет. Установлено, что почти всем гандболисткам команды «Днепржанка» характерен экстравертивный тип личности. Выявлено наличие у гандболисток таких волевых качеств как выдержка, самообладание, настойчивость, целеустремленность, самостоятельность, решительность. Все эти черты присущи большинству (70%) игроков женского гандбольного клуба «Днепржанка».

Ключевые слова: гандболистки, темперамент, воля, ригидность, экстраверты, тревожность.

Annotation

Examined the psychological aspects and manifestations of temperament will gandbolistok high class. The study involved athletes master of sports of Ukraine Kherson handball team “Dneprjanka” aged 16 to 25 years. Found that almost all the handball team “Dneprjanka” extravertivny characteristic personality type. Revealed the existence of such gandbolistok volitional qualities as self-control, self-control, perseverance, tenacity, independence, decisiveness. All these features are common to most (70%) female players of handball club “Dneprjanka.”

Key words: handball, temperament, will, rigidity, extroverts, anxiety.

Постановка проблеми.

Сучасне спортивне тренування, спрямоване на досягнення високих результатів, вимагає від спортсмена великого, а іноді граничного напруження усіх фізіологічних резервів організму, в тому числі, і психічних можливостей. У цих умовах зростає залежність ефективності діяльності людини від індивідуальних властивостей нервової системи людини. Граничний рівень фізичних навантажень, що поєднується з високим емоційним напруженням, часто призводить до перенапруження фізіологічних систем, їх зрушень і зниження функціонального стану організму в цілому. На фоні виражених фізіологічних проявів перетренованості, часто прихованими, але дуже важливими є психологічні зміни, оскільки участь спортсменів у змаганнях різного рівня вимагає, перш за все, внутрішньої стійкості людини [1,4].

Навантаження, які можуть стати причиною певних патологій і фізіологічних змін в організмі спортсмена, змушують його знизити обсяг тренувань або взагалі піти зі спорту. Якщо ці зміни будуть зафіксовані в стадії їх виникнення, то ряд профілактичних заходів будуть сприяти їх усуненню. Для цього тренер і сам спортсмен повинні пам'ятати, що успіх у спорті залежить від цілого ряду умов, у тому числі, і від особливостей процесу навчання, виховання, підготовки до змагань. Ці процеси необхідно будувати і



здійснювати не тільки на підставі загальних психолого-педагогічних закономірностей, але і з урахуванням конкретних психологічно обґрунтованих методів і прийомів педагогічного впливу, способів організації діяльності, що пристосовуються до індивідуальних властивостей нервової системи і темпераменту спортсменів [5].

Дослідження темпераменту і сили волі при заняттях спортом дозволить ефективніше будувати тренувальний процес, допомагаючи тренеру розширити складові індивідуального підходу та визначити методи роботи з кожним спортсменом.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами: наукова робота виконувалась відповідно плану науково-дослідної роботи кафедри олімпійського і професійного спорту Херсонського державного університету за темою: «Провідні тенденції підготовки фахівців у галузі освіти в контексті Болонського процесу» (номер державної реєстрації 010-9U002277).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема волі й вольової активності завжди була актуальною в психології. Вона так чи інакше вирішувалася представниками різних психологічних теорій і напрямків. У вітчизняній психології ця проблема досить широко досліджена А. Лазурским, Л. Рубінштейном, В. Селивановим, Н. Левітовим, А. Висоцьким, В. Іванниковим, Е. Ільїним і ін. [2,3,4]. Особливо слід зазначити школу В.І. Селіванова, у якій воля із самого початку вивчення розглядалася як самостійний психічний процес, як складна багатоконпонентна освіта [2].

Більшість авторів розглядають вольову активність як здатність людини до вибору мети діяльності і внутрішніх зусиль, необхідних для її здійснення, як здатність панувати над собою, свідомо регулювати свою поведінку, творчо

вирішувати актуальні завдання [2,4,7].

Проблема волі, вольової регуляції поведінки і діяльності людини тривалий час активно вивчається провідними вченими сучасності. Дотепер немає єдиного погляду на механізми волі, аж до повного заперечення волі як самостійного психічного феномена, протиставлення волі почуттям та розуму. Таким чином, воля нерозривно пов'язана з розумом, свідомістю людини, оскільки довільне керування завжди свідоме і навмисне [1,2,6].

Мета роботи: визначити властивості темпераменту і волі гандболісток різного ігрового амплуа.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилися в херсонській гандбольній команді «Дніпрянка» в періоді з вересня 2012 по квітень 2014 року. Відповідно до мети нашої роботи, організація дослідження включала наступні етапи:

Перший етап (листопад 2012 рік – лютий 2013 рік) – передбачав формування основного напрямку роботи та початок педагогічного дослідження. У педагогічному дослідженні вивчалися особливості агресивності в гандбольній жіночій команді за методикою «Діагностика агресії» А. Басса і А. Дарки, рівень тривожності в команді за допомогою методики «Шкала самооцінки рівня реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності» розробленої Ч. Д. Спілбергером.

Другий етап (листопад 2013 рік – лютий 2014 рік) був спрямований на вивчення особливості прояву екстравертності, ригідності і тривожності в гандбольній жіночій команді за методикою «Самооцінка екстравертності, ригідності і тривожності», рівня сили волі в команді за допомогою тесту «Самооцінка сили волі», що описана Н.Н. Обозовим, а також структуру темпераменту «Самооцінка структури темпераменту».

В анкетуванні приймали участь гравці Херсонського гандбольного клубу «Дніпрянка», який виступає в українській суперлізі. Всі дівчата є майстрами спорту України, віком від 16 до 25 років.

На третьому етапі (березень-квітень 2014 року) проводилася перевірка отриманих результатів, їх аналіз та інтерпретація, обробка даних, узагальнювалися і систематизувалися матеріали дослідження, формулювалися висновки.

Обговорення результатів дослідження. Аналізуючи властивості темпераменту у гандбольній жіночій команді «Дніпрянка», які визначалися за методикою «Самооцінка екстравертності, ригідності та тривожності», встановлено, що рівень екстравертності у 75% дівчат високий, у 16,6% – середній і 8,3% гравців – низький. Це свідчить про те, що більшість гравців рішучі та сміливі у відстоюванні та захисті своїх інтересів, ідей, схильні до прямого й відвертого висловлювання власних поглядів, що є дуже важливим в командному виді спорту. Вони завжди в курсі останніх подій, мобільні у будь-якій ситуації, постійно проявляють ініціативу, не можуть працювати на одному місці, розширюють поле своєї діяльності. За своєю природою вони є лідерами. Природно і спонтанно виявляють інтерес і приділяють увагу об'єкту – іншим людям, предметам, зовнішнім манерам і благоустрою. Завжди відчують себе найкраще коли мають справу з зовнішнім середовищем, взаємодіють з іншими людьми. За даними проведеного дослідження видно, що середній рівень екстравертності притаманний лівим крайнім та лінійним гравцям. Це свідчить про те, що дівчата легко піддаються впливу оточення, зовнішнім стимулам і постійно шукають нових переживань, рішучі та сміливі у відстоюванні та захисті своїх інтересів, ідей, схильні до прямого й відвертого висловлювання власних поглядів.



При вивченні рівня тривожності виявлено, що 33,3% гравців характеризуються середнім рівнем; 66,7% відповідають високому, а низький рівень не був виявлений. Ці показники свідчать про те, що у гандболісток проявляється схильність до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які загрожують, на їхню думку, неприємностями, невдачами, фрустрацією. Важливо, що мова йде про психологічну загрозу, тобто таку, що має суб'єктивний характер і не проявляється як фізична небезпека. Такими ситуаціями можуть бути: деякі конфлікти, порівняння людиною себе з тими, хто має певну перевагу, змагання з такими людьми. Як страх, так і тривога є адекватними реакціями на небезпеку, але в разі страху небезпека очевидна, об'єктивна, а в разі тривоги вона прихована і суб'єктивна. Інакше кажучи, інтенсивність тривоги пропорційна тому змісту, який для даної людини має дана ситуація. Причини ж її тривоги, по суті, їй невідомі.

Це може бути пов'язано ще й з тим, що крім особистісної тривожності у кожної спортсменки проявляється ще й ситуативна тривожність, в основі якої полягає клопотання про успішність виступу всієї команди. Що стосується тривожності, то високий рівень особистісної тривожності у спортсмена обумовлює високу ймовірність того, що в умовах змагань у нього буде спостерігатися стан підвищеної тривоги, як реакція на загрозу, небезпеку. Такий стан призводить і до підвищення рівня прояву агресивності.

Аналізуючи результати тестування про ригідність гравців, встановлено, що, низький рівень має 8,3% гравців, середній – 25%, а високий рівень притаманний 66,7% дівчат. Рівень ригідності, що проявляється спортсменками обумовлюється взаємодією їхніх особистісних якостей з характером середовища, включаючи ступінь складності. Підви-

щений рівень прояву ригідності може бути пов'язаний з тим, що ригідність спортсмена у команді обумовлена взаємодією його особистісних якостей з особливостями групових дій, до яких відноситься: складності завдань, що стоять перед командою, наявність небезпеки. Тут може мати місце не тільки мотиваційна, але й когнітивна ригідність, для якої характерна важкість перебудови сприйняття і процесу мислення при отриманні нової інформації, оскільки в даному випадку мова йде не про окрему людину, а про групу людей. Такі показники ригідності у гандболісток пов'язані, скоріш за все, з почуттям відповідальності за результат спортивної діяльності, обумовленої специфікою даного виду спорту, тобто його командним характером.

Емоційна збудливість свідчить про те, що більшості дівчат потрібен значний вплив зовні, аби викликати стійку емоційну реакцію. Голкіперу притаманна емоційна урівноваженість.

Дослідження властивостей сили волі гандболісток херсонського гандбольного клубу «Дніпрянка» проводилось за допомогою методики «Самооцінка сили волі». Ця методика призначена для загальної характеристики сили волі. На підставі самооцінки кожного з гравців були виявлені такі показники: у 30% гравців – високий прояв сили волі, а у 70% – середній прояв вольових якостей. І це свідчить про те, що більшість гравців попри на різний вік та ігрові амплуа здатні переборювати перешкоди та домагатись поставленої мети. Гандболісткам притаманні такі риси характеру, як цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, мужність, сміливість. Дані риси характеру можуть допомагати їм в досягненні великих спортивних результатів, суспільно корисних цілей.

Отримані в ході дослідження дані свідчать про те, що гравці команди на шляху до свого спортив-

ного вдосконалення не обходять, а свідомо долають великою працею та вольовим зусиллям виникаючі труднощі. Заняття спортом надають необмежені можливості виховання вольової активності. Цілеспрямованість і рішучість розвиваються в процесі освоєння нових вправ. Стійкість і наполегливість – результат регулярного подолання стомлення при тренувальних заняттях і в змаганнях, особливо в несприятливих умовах. Самовладання виховується в обстановці жорстокого суперництва на відповідальних змаганнях, при необхідності терміново виправити зроблені помилки.

В умовах занять спортом постійно виникають труднощі та проблеми, подолання і рішення яких загартовує характер, зміцнює волю та виховує вольову активність особистості.

Спостереження показали, що дівчата активні. Найбільш яскравою ця якість темпераменту проявляється у протидії опору стресу, у відсутності зниження функціонального рівня діяльності при сильному нервовому напруженні.

Висновки

1. Темперамент є одним із значущих властивостей людини. Він визначає біологічний фундамент, на якому формується особистість як соціальна істота, а властивості особистості, зумовлені темпераментом, є найбільш стійкими і довготривалими. Основу темпераменту представляють, перш за все, вроджені якості, але індивідуально своєрідні (придбані) властивості, також відіграють важливу роль у типологічній приналежності людини. Майже всім гандболісткам команди «Дніпрянка» характерний екстравертний тип особистості. Імовірно, спортивна діяльність сприяє виробленню психічних властивостей, характерних для екстравертів.

2. Воля людини характеризується певними якостями. Перш за все, прийнято виділяти силу волі



як узагальнену здатність долати значні труднощі, що виникають на шляху до досягнення поставленої мети. Чим серйозніше перешкоду, яку ви подолали на шляху до поставленої мети, тим сильніше воля. Саме перешкоди, подоланні за допомогою волевих зусиль, є об'єктивним показником прояву сили волі. Серед різних проявів сили волі, прийнято виділяти такі особистісні риси: як витримка, самовладання, наполегливість, цілеспрямованість, самостійність, рішучість та послідовність. Всі ці риси притаманні більшості (70%) гравців жіночого гандбольного клубу «Дніпрянка» і це свідчить про те в них «живе» воля до перемоги, яка створює впевненість у своїх силах і призводить до високих спортивних результатів.

Перспектива подальших досліджень полягає у визначенні рівня інтелекту гандболісток та їх вплив на якість виконання ігрових дій під час змагань.

Література:

1. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсмена / К. П. Жаров. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 137 с.
2. Ильин Е. П. Психология воли. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009 – 368с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»)
3. Левитов Н. Д. Психология характера / Н. Д. Левитов. – М.: Физкультура и спорт, 1994. – 184 с.
4. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А. Ц. Пуни. – М.:

Физкультура и спорт, 1999. – 128 с.

5. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии - / С. Л. Рубинштейн, СПб: Издательство «Питер», 2000 - 712 с.: ил. (Серия «Мастера психологии»).
6. Шалар О. Г. Снопина Ю. А., Стрикаленко Е. А. Психологическая совместимость женской гандбольной команды / Физическое воспитание студентов. – 2010. - №1. – С. 109-112.
7. Шалар О. Г., Стрикаленко Е. А., Иващенко А. Н. Индивидуальные свойства личности как критерий выбора стиля игры теннисисток / Физическое воспитание студентов // Научный журнал. – Харьков, ХОНО-КУ-ХГАДИ, 2013. - №2. – С. 69-73.

