

Темперамент игрока настольного тенниса

Работа детского тренера очень сложна. Он должен не только умело выстроить учебно-тренировочный процесс, но и предвидеть, что получится из воспитанника в будущем. Тренер может хорошо и творчески работать с юными спортсменами и не получить никакого результата потому, что его подопечные не обладают необходимыми данными, способностями. Профессиональные занятия настольным теннисом предъявляют к человеку различные требования. В частности, необходимо обладать соответствующим темпераментом.

Темперамент — это генетически запрограммированная форма поведения, характеристика личности, передаваемая наследственным путем из поколения в поколение и мало изменяющаяся в течение жизни человека. Особенности темперамента нужно учитывать в спортивной подготовке. Он определяет индивидуальный стиль деятельности и наиболее ярко проявляется в сложных соревновательных условиях. На начальных этапах обучения роль темперамента не так заметна, но с повышением спортивного мастерства его значение все более возрастает.

Исследователями отмечено, что в экстремальных условиях человек действует не столько в силу воспитания, сколько в силу темперамента. Темперамент определяет эмоциональную стабильность, двигательную активность, быстроту ума, уровень работоспособности, скорость восприятия, скорость переключения внимания, способность к саморегулированию. Он основан на свойствах нервной системы, таких как сила нервной системы, подвижность и уравновешенность нервных процессов возбуждения и торможения. Сила нервной системы определяет выносливость нервных клеток, их работоспособность. Подвижность нервных процессов характеризует скорость смены процессов возбуждения и

торможения и наоборот. Уравновешенность нервной системы выявляет соответствие силы возбуждения нервных клеток коры головного мозга и силы торможения. На основе этих свойств нервной системы выявлено четыре основных типа темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик.

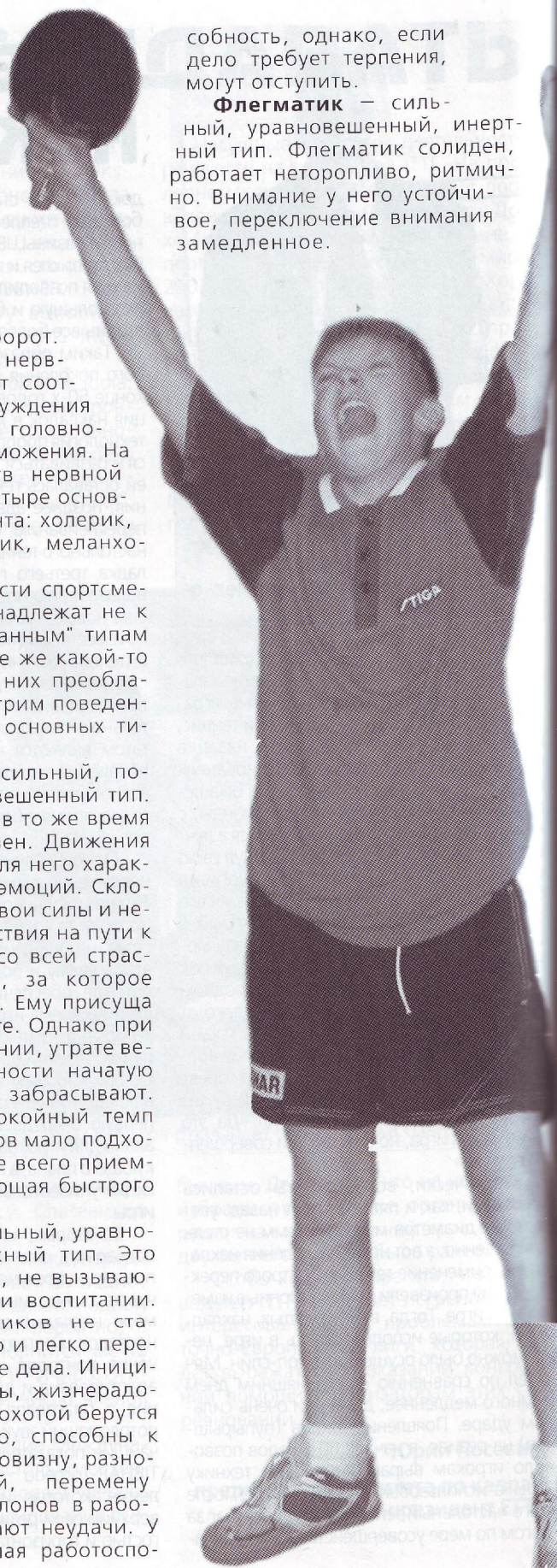
Люди, и в частности спортсмены, чаще всего принадлежат не к "чистым", а к "смешанным" типам темперамента, но все же какой-то тип темперамента у них преобладает. Кратко рассмотрим поведенческие особенности основных типов темперамента.

Холерик — это сильный, подвижный, неуравновешенный тип. Он инициативен, но в то же время вспыльчив, агрессивен. Движения быстрые и резкие. Для него характерна резкая смена эмоций. Склонен переоценивать свои силы и недооценивать препятствия на пути к цели. Он способен со всей страстью отдаться делу, за которое взялся, увлечься им. Ему присуща цикличность в работе. Однако при подавленном состоянии, утрате веры в свои возможности начатую работу такие люди забрасывают. Замедленный и спокойный темп работы для холериков мало подходит. Для них больше всего приемлема работа, требующая быстрого исполнения.

Сангвиник — сильный, уравновешенный, подвижный тип. Это живой темперамент, не вызывающий трудностей при воспитании. Внимание сангвиников не стабильно. Они быстро и легко переключаются на другие дела. Инициативны, общительны, жизнерадостны. Сангвиники с охотой берутся за интересное дело, способны к увлечению, любят новизну, разнообразие ситуаций, перемену мест. Избегают шаблонов в работе. Легко переживают неудачи. У сангвиников хорошая работоспо-

собность, однако, если дело требует терпения, могут отступить.

Флегматик — сильный, уравновешенный, инертный тип. Флегматик солиден, работает неторопливо, ритмично. Внимание у него устойчивое, переключение внимания замедленное.



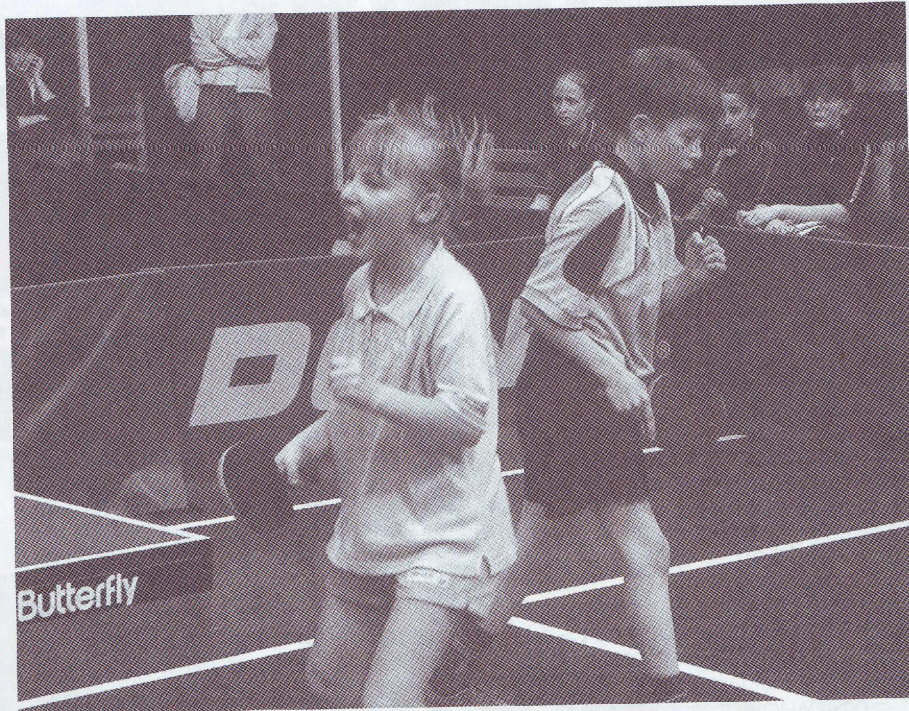
Внешне чувства практически не демонстрирует. Редко проявляют инициативу.

Меланхолик – слабый тип. Быстро утомляется и перестает реагировать на слишком сильные или продолжительные раздражители. Отличается высокой эмоциональной и двигательной чувствительностью, повышенной ранимостью. Склонен к внутренним переживаниям. Болезненно и долго переживает неудачи, порой недооценивает свои силы. Для меланхолика больше всего подходит работа, требующая усидчивости и терпения. В привычной для него обстановке может успешно и качественно выполнять монотонную работу, требующую плавных, размеренных движений и постоянного контроля за качественными характеристиками технологических процессов.

У специалистов настольного тенниса пока нет единого мнения по поводу темперамента, соответствующего этому виду спорта. С целью определения характерного для ведущих теннисистов типа темперамента был опрошен с помощью специального психологического теста ряд высококвалифицированных игроков. При этом опрошиваемых спортсменов распределили на две группы, разные по квалификации. В одну группу вошли мастера спорта (МС) и кандидаты в мастера спорта (КМС), в другую – мастера спорта международного класса (МСМК) и заслуженные мастера спорта (ЗМС).

При анализе результатов тестирования выявлено, что ни в той ни в другой группе нет флегматиков. Очевидно, что хорошо развитые процессы торможения мешают обладателю этого темперамента преуспевать в такой подвижной игре, как настольный теннис. Поэтому тренерам, работающим с новичками, можно рекомендовать еще на начальных этапах отсеивать детей с ярко выраженным флегматическим темпераментом. Конечно, здесь речь идет только о профессиональном спорте. Любительский настольный теннис никому не противопоказан.

В группе МС и КМС преобладает холерический темперамент. Он очень подходит для настольного тенниса. Холерики взрывчатые, импульсивны, инициативны, хорошо себя чувствуют в соревновательных условиях. Также в этой группе в равной мере присутствуют ме-



ланхолики и сангвиники.

Меланхолики тоже могут добиться высоких результатов в настольном теннисе. Из-за высокой нервной чувствительности они легко овладевают техникой, им доступны самые трудные движения. Они могут долго разыгрывать мяч, что в современном настольном теннисе с его тенденцией к более длительному розыгрышу очка имеет немаловажное преимущество.

Сангвиники очень работоспособны, особенно в экстремальных условиях. Трудные тренировки и напряженные соревнования их не пугают. Тем не менее в группе МСМК и ЗМС сангвиников не оказалось. Это можно объяснить тем, что достаточно развитые процессы торможения не дают им подняться до высот техники настольного тенниса. Но здесь еще нужны дополнительные исследования.

В группе МСМК и ЗМС больше всего оказалось холериков, что можно считать закономерным. Также среди наиболее успешных спортсменов есть меланхолики. Следовательно, они по своим способностям тоже весьма подходят для профессиональных занятий настольным теннисом. Но у них есть существенный недостаток – они плохо чувствуют себя в экстремальных условиях соревнований. Таким спортсменам нужно особое внимание, дружеская поддержка, методы психорегуляции со сторо-

ны тренеров и специалистов-психологов. В то же время при подготовке к соревнованиям необходимо постоянно развивать у них волевые качества, мотивационный настрой, умение регулировать свои эмоциональные состояния. Эти психологические качества помогут компенсировать недостатки меланхолического темперамента.

Таким образом, определено, что есть связь между типом темперамента и квалификацией игрока в настольный теннис. Наилучшие успехи показывают представители холерического, меланхолического и смешанного холерическо-меланхолического типов темперамента. Поэтому тренерам можно рекомендовать отбирать для групп спортивного совершенствования в первую очередь детей с такими типами темперамента.

Л. Серова,

мастер спорта, доктор психологических наук, профессор кафедры психологии Санкт-Петербургской академии физической культуры им. П.Ф. Лесгафта.

С. Крекина,

мастер спорта международного класса, студентка Санкт-Петербургской академии физической культуры им. П.Ф. Лесгафта.

