

**ИЗУЧЕНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА СПОРТСМЕНОК,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАЭКВОНДО****С. С. Баратова, З. Ф. Мавлянова, И. А. Шарафова**

Самаркандский государственный медицинский институт, Самарканд, Узбекистан

Ключевые слова: спортсменки, таэквондо, темперамент, холерик, флегматик, сангвиник, меланхолик.**Таянч сўлар:** спортчи қизлар, таэквондо, темперамент, кўрсаткич, холерик, флегматик, сангвиник, меланхолик.**Keywords:** sportswomen, taekwondo, temperament, choleric, phlegmatic, sanguine, melancholic.

В данной статье рассмотрены свойства темперамента спортсменок, занимающихся таэквондо. В исследовании приняли участие 50 спортсменок –таэквондисток, которое проводилось на основе опросника Айзенка. Методика тестирования предполагала выявление типов высшей нервной деятельности, а также влияние темперамента на спортивную деятельность.

**ТАЭКВОНДО БИЛАН ШУҒУЛЛАНАДИГАН СПОРТЧИ ҚИЗЛАРНИ
ТЕМПЕРАМЕНТЛАРИНИ АНИҚЛАШ****С. С. Баратова, З. Ф. Мавлянова, И. А. Шарафова**

Самарканд давлат тиббиёт институти, Самарканд, Ўзбекистон

Ушбу мақолада спортчи қизларни темпераментининг хусусиятлари таърифланган. Текширишда 50 нафар таэквондо билан шуғулланнадиган спортчи қизлар иштирок этди. Текшириш Айзенк анкетаси бўйича олиб борилди. Текширишда асаб тизими турини ва спорт фаолиятининг таъсирини аниқлаш мўжалланган.

STUDYING THE TEMPERAMENT OF FEMALE ATHLETES INVOLVED IN TAEKWONDO**S. S. Baratova, Z. F. Mavlyanova, I. A. Sharafova**

Samarkand state medical institute, Samarkand, Uzbekistan.

This article describes the temperament properties of female athletes involved in taekwondo. The study involved 50 athletes. The study was based on the Eysenck questionnaire. The testing methodology involved the identification of types of higher nervous activity, as well as the influence of temperament on sports activities.

Спортивные поединки по таэквондо в 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 приводятся в краткой форме.

Цель работы: изучение свойств темперамента девушек, которые занимаются таэквондо.

Материалы и методы исследования. Для исследования была сформирована группа, в которой приняли участие 50 спортсменок, занимающихся таэквондо. Все спортсменки тренируются не менее 2 лет. Участницы исследования имеют спортивную квалификацию (разрядники, кандидаты в мастера спорта, мастера спорта). Обследуемые являются спортсменками детско-юношеской школы олимпийского резерва № 3, высшей школы спортивного мастерства, подготовительной школы олимпийского резерва города Самарканд. Для достижения поставленной цели проведено тестирование по опроснику Айзенка. С помощью этого теста выявлялись отдельные психологические показатели, свидетельствующие о функционировании центральной нервной системы, а также взаимодействии нервных процессов спортсменок определенных квалификаций.

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

Результаты исследования: Из 50 спортсменок 23 набрали баллы, соответствующие сангвиникам, 11 - холерикам, 12 спортсменок соответствовали флегматикам и остальные 4

балла отнесены к меланхолическому типу темперамента. Эти данные приведены в диаграмме в процентном соотношении (рис 1).

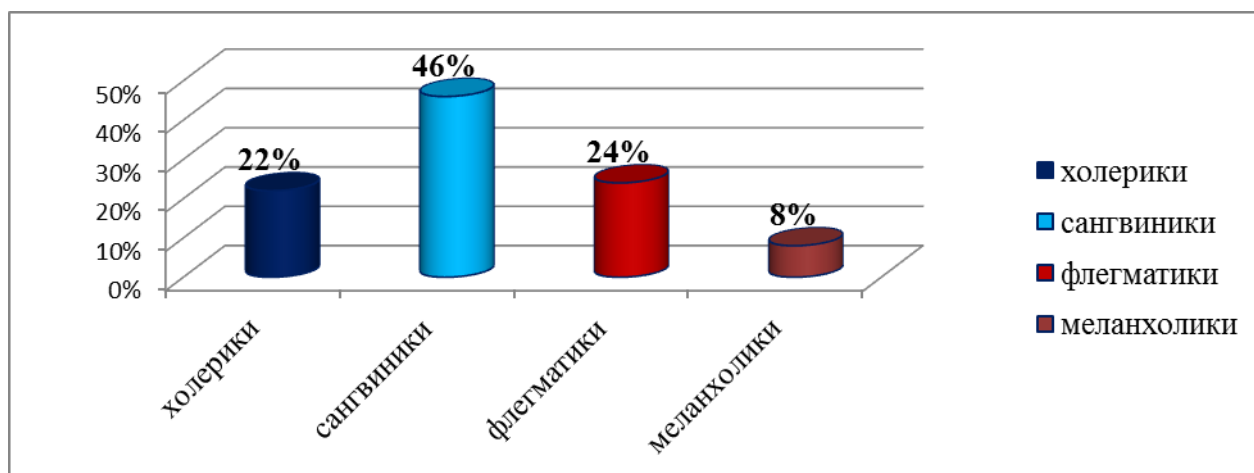


Рис. 1. Распределение типов темперамента спортсменов.

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%. 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, выводят из равновесия.

Как видно из таблицы 1, 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.

Выводы: Темперамент является одним из значимых свойств человека. Он определяет биологический фундамент, на котором формируется личность как социальное существо, а свойства личности, обусловленные темпераментом, являются наиболее устойчивыми и долговременными. Основу темперамента представляют, прежде всего, не только врожденные

Таблица 1.

Распределение 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

качества, но и индивидуально своеобразные (приобретенные) свойства, которые также играют немаловажную роль в типологической принадлежности человека. Полученные результаты могут быть использованы в практической работе тренерами, спортивными врачами для индивидуальной учебно-тренировочной деятельности с целью повышения качества подготовки и результативности выступлений в соревнованиях.

Использованная литература:

1. Ильин Е. П. Психология спорта/ Психология деятельности спортсмена/ Питер 2018 г. 352 с.
2. Немов Р.С. Психология. Книга 1: Общие основы психологии / Р.С. Немов. 5-е изд. М.: ВЛАДОС, 2010. 687 с.
3. 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.
4. Самыгин С.И. Психология / С.И. Самыгин, Л.Д. Столяренко. 2-е изд. Ростов н/Д: Феникс, 2009. 157 с.
5. 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.