

## СВЯЗЬ ТЕМПЕРАМЕНТА И МОТИВАЦИИ В СПОРТЕ

Самсонова Анастасия Владимировна

магистр института психологии, педагогики и социальной работы

РГУ имени С. А. Есенина

направление подготовки: психология личности

Не вызывает сомнения тот факт, что социальная ценность личности от темперамента не зависит, содержательная сторона мотивации тоже не зависит от него. Но следует понимать, что формально динамическую сторону мотивации необходимо определённым образом связывать с темпераментом. Так, отечественные авторы обнаружили достоверную положительную взаимосвязь между показателями силы мотива и показателями тревожности, что дает все основания сделать такой вывод, что существует некая предрасположенность спортсменов высокотревожных к стремлению более интенсивному, к ориентации на успех и завершению деятельности только эффективному[1].

Темперамент влияет на динамику мотивации ещё и в том, что он предопределяет характер (направление и степень) влияния мотивации на разнообразные стороны спортивной деятельности. Сегодня специалисты в области спортивной психологии утверждают, что мотивация одинаковой силы вызывает у спортсменов с сильной и слабой нервной системой (относительно возбуждения) различные психические состояния, а это оказывает разное влияние на то, как проявляются качественные особенности двигательной деятельности и активности этих лиц.

Выяснилось, что по сравнению с тренировкой, в игре между показателями силы нервной системы и степени улучшения показателей движений наблюдается положительная прочная зависимость. Таким образом, мы можем смело утверждать, что чем нервная система сильнее, тем более положительное влияние активности мотивации в большей степени сказывается, и, наоборот, у слабой нервной системы велико отрицательное влияние на двигательные качества. Похожие факты были получены такими

отечественными учеными, как Б. А. Вяткин и И. В. Егоров при исследовании влияния активности мотивации на формирование двигательных навыков у учащихся ДЮСШ по легкой атлетике[2].

Важно отметить, что у лиц с сильной и слабой нервной системой доминанты возникают с различной степенью лабильности нервных процессов. У «сильных» (по сравнению со «слабыми») доминанта характеризуется высокой изменчивостью, и поэтому отличается большей устойчивостью и более высоким уровнем активности. Психологически ей соответствует оптимальный уровень нервно-психического напряжения, что и является причиной улучшения двигательных актов этих лиц при большой активности мотива. Доминанта «слабых» благодаря относительно меньшей лабильности отличается неустойчивостью и легко переходит в состояние торможения. Психологически ей соответствует пессимум нервно-психического напряжения, что и является причиной ухудшения двигательных актов у этих лиц при более активной мотивации.

В некотором роде темперамент в спорте определяет мотивацию[3]. 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.

Спортсмен с холерическим типом темперамента 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.

Меланхолик является самым вялым и медлительным из всех существующих темпераментов. Он занимается спортом довольно редко,

особенно таким, где требуется высокая активность. Предпочитает посмотреть спортивные соревнования, например по телевизору, но и то только для того, чтобы сравнить и почувствовать собственное ощущение комфорта и покоя.

Спортсмен с явным флегматическим типом темперамента имеет уравновешенный и сильный тип ВНД. Хотя спортсмен-флегматик малореактивен, у него высокая активность, что в сочетании дает высокий показатель терпеливости, выдержки и самообладания.

Если говорить непосредственно о мотивации, то отметим, что в спортивной деятельности мотивация имеет свои особенности, нюансы которые выражаются в формировании привычки и положительного эмоционального отношения к высоким физическим нагрузкам, что в принципе является извращением поведенческо-ценностных ориентаций в психологической сфере человека, занимающегося спортом. «Формирование положительной мотивации к занятиям спортом является действенным и наиболее эффективным средством психологической подготовки в спорте высших достижений. Мотивация как основа спортивной деятельности – главный компонент психологической подготовки спортсмена»[4].

Тип темперамента спортсмена (холерический, сангвинический, флегматический, меланхолический) во многом определяет особенности того, как протекают процессы формирования и совершенствования двигательных навыков, как происходит приспособление и адаптация к нагрузкам, а также скорость тех самых приспособительных психологических реакций. Так же необходимо отметить, что у каждого спортсмена существует тот определённый уровень мотивации, при котором он показывает наивысшие результаты. Спортсмены с сильной нервной системой при высокой мотивации достигают оптимального уровня психического напряжения и тем самым улучшения своей спортивной деятельности[5]. «Спортсмены, которые имеют слабую нервную систему и высокую мотивацию очень подвержены сильному психическому напряжению и, как следствие, их деятельность ухудшается»[6].

Можно утверждать, что динамика соревновательной мотивации во многом зависит от силы нервной системы спортсмена и его эмоциональной устойчивости.

Таким образом, содержательная сторона мотивации от темперамента напрямую не зависит, но влияние темперамента на динамику мотивации проявляется прежде в том, что темперамент определяет тот самый характер (направление и степень) влияния мотивации на различные стороны деятельности в спорте.

### **Список использованной литературы**

1. Шапарь, В.Б., Тимченко А.В., Швыдченко В.Н. Практическая психология. Инструментарий. – Ростов н/Д: издательство Феникс, 2018.- 125с.
2. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФКиС, 1978. - 134с.
3. Панамарчук, Н. К. Теоретические концепции понимания воли и их практический анализ / Н. К. Панамарчук. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 11 (145). — С. 524-527.
4. Братусь, Б.С. К изучению смысловой сферы личности // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология.—1981.— № 2.— С. 46–56.
5. Герон, Э. Психоспортограмма // Психология и современный спорт. - М.: «Физкультура и спорт», 2018. - С. 40-61.