

Маямсин Николай Борисович

канд. пед. наук, начальник кафедры

Трошин Сергей Олегович

старший преподаватель

Гаврющенко Юрий Николаевич

канд. пед. наук, старший преподаватель

Скопинцов Владимир Иванович

канд. пед. наук, доцент, старший преподаватель

ФГКВОУ ВО «Московское высшее

общевоинское командное училище»

г. Москва

DOI 10.21661/r-575085

ЗНАЧЕНИЕ СВОЙСТВ ТЕМПЕРАМЕНТА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ НА РЕЗУЛЬТАТЫ В ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫХ ВИДАХ СПОРТА

***Аннотация:** учитывая высокие физические и психоэмоциональные нагрузки, характерные для военной службы и сопряжённых с ней видов деятельности, изучение индивидуально-психологических характеристик военнослужащих, таких как темперамент, представляет собой актуальную задачу. Актуальность исследования определяется необходимостью повышения эффективности подготовки военнослужащих и индивидуализации тренировочного процесса военно-прикладными видами спорта. В исследовании приняли участие 60 военнослужащих, разделённых на группы по типу темперамента. Были выявлены статистически значимые различия в результатах по военно-прикладным дисциплинам (стрельба из автомата Калашникова, бег на 3 км, единая полоса препятствий). Полученные результаты использовались при разработке программ физической и психофизической подготовки военнослужащих, ориентированных на индивидуальные особенности личности для повышения результатов в тренировочном процессе военно-прикладными видами спорта.*

Ключевые слова: *военнослужащие, военно-прикладные виды спорта, темперамент, психические качества, физические качества, психофизическая подготовка.*

Военно-профессиональная деятельность требует от военнослужащих высокой психофизической подготовленности, для достижения высокого уровня которой, военнослужащие помимо систематических занятий физической подготовкой занимаются военно-прикладными видами спорта.

Психофизическая подготовленность военнослужащих является ключевым фактором боеспособности армии. Помимо уровня физического развития, большое значение имеет психологическая устойчивость, быстрота реакции, выносливость, работоспособность в стрессовых ситуациях – параметры, в значительной степени определяемые темпераментом. Военно-прикладные виды спорта представляют собой систему физических упражнений, направленных на развитие качеств, необходимых в боевой обстановке: координации движений, силы, выносливости, ловкости, а также способности к быстрому принятию решений в экстремальных условиях. Несмотря на многочисленные исследования в области спортивной психологии и психологии труда, влияние темперамента на результаты в военно-прикладных видах спорта остается недостаточно изученным. Изучение данной темы позволяет не только глубже понять механизмы успешного спортивного и служебного функционирования, но и разработать методики, учитывающие психологические различия военнослужащих.

Известно, что спортивная деятельность протекает, как правило, в экстремальных и необычайно сложных условиях, способствующих выявлению предельных возможностей человеческого организма. В этих условиях возрастает зависимость эффективности деятельности человека от индивидуальных свойств его нервной системы и темперамента [1].

К темпераменту относятся прежде всего врожденные и индивидуально-своеобразные психические свойства. Безусловно, что человек не рождается уже готовой личностью, ею он становится постепенно, с ранних детских лет у него наблюдаются свои индивидуальные особенности психики.

У одних людей психическая деятельность протекает равномерно. Такие люди внешне спокойны, уравновешены и даже медлительны. Они редко смеются, взгляд их строг и холоден, движения скупы и целесообразны. Попадая в трудные обстоятельства или в неловкое положение, они остаются внешне невозмутимыми. Их мимика и жесты не отличаются разнообразием и выразительностью, речь спокойная, походка твердая. У других людей психическая деятельность протекает скачкообразно. Такие люди, наоборот, очень подвижны, беспокойны, шумливы, всегда оживлены. Речь их порывистая и страстная, движения хаотические, мимика богатая и разнообразная. Нередко даже в обычном разговоре их слова сопровождаются жестами. Они суетливы и нетерпеливы [2].

Свойства темперамента определяют динамическую сторону психической деятельности человека, от темперамента зависит характер протекания психической деятельности.

Различают следующие свойства темперамента:

- скорость возникновения психических процессов и их устойчивость (скорость восприятия, длительность сосредоточения внимания);
- интенсивность психических процессов (сила эмоций, активность волевых действий):
- психический темп и ритм;
- направленность психической деятельности на какие-либо объекты независимо от их содержания (постоянное стремление к взаимодействию с новыми людьми, новым впечатлениям).

Однако, этого еще недостаточно для полной характеристики темперамента, так как динамика психической деятельности зависит от других условий, например от мотивов и психических состояний. Если человек заинтересован в работе, то независимо от особенностей своего темперамента он выполняет ее энергичнее и быстрее. У любого человека радостное событие вызывает подъем душевных и физических сил, а проблемы или несчастье – упадок этих сил. Свойства темперамента человека в отличие от мотивов и психических состояний проявляются одинаково в самых разных видах деятельности и при самых различных

целях. Например, если у человека имеется склонность волноваться перед сдачей зачета или в ожидании старта в соревнованиях, то это значит, что у него высокая тревожность, а это уже свойство его темперамента.

При исследовании особенностей личности, которые содействуют достижению спортивных результатов, обычно выделяют мотивацию, агрессивность, доминирование, активность, способность справляться со своими чувствами в стрессовых ситуациях, преодолевать нервное напряжение, злость, чувство благополучия, способность терпеть тяжелые нагрузки и другие неблагоприятные факторы [3].

Темперамент – это врожденная индивидуальная особенность человека, характеризующая динамику психической деятельности: уровень активности, эмоциональную возбудимость, устойчивость и скорость реакций. Согласно классической типологии, различают четыре основных типа темперамента: холерический, сангвинический, флегматический и меланхолический. Современные теории также включают смешанные типы, учитывающие индивидуальные вариации. Темперамент влияет на поведение человека в стрессовых ситуациях, на его мотивацию, готовность к риску и способность к концентрации. В спортивной деятельности холерики проявляют высокую энергичность, но подвержены импульсивности; сангвиники уравновешены и гибки; флегматики устойчивы и выносливы, но менее быстры; меланхолики склонны к тревожности и часто испытывают трудности в условиях давления.

В военно-прикладных видах спорта, таких как преодоление полосы препятствий, стрельба, марш-броски, метание гранаты, особенно важны сочетания физических и психических качеств [4].

Именно поэтому понимание влияния темперамента на успешность в этих дисциплинах может способствовать индивидуализации подготовки и повышению общей эффективности военно-профессиональной деятельности.

В нашем исследовании, приняли участие 60 человек в возрасте от 18 до 22 лет, при этом все участники проходили обучение на одном курсе и были на одинаковом уровне физической подготовленности. Для определения типа темперамента использовался модифицированный тест Айзенка (EPI), который позволя-

ет установить доминирующий тип нервной системы. Участников распределили на четыре группы по ведущему типу темперамента. Далее в течение трех недель проводилось тестирование по следующим военно-прикладным дисциплинам: бег на 3 км (на выносливость), стрельба из автомата Калашникова на 100 м (на точность и концентрацию), преодоление единой полосы препятствий (на координацию и скорость реакции). Результаты оценивались по балльной шкале, общая сумма баллов сравнивалась между группами. Для статистического анализа применялись методы дисперсионного анализа (ANOVA) и коэффициенты корреляции Пирсона между типом темперамента и результатами испытаний.

Анализ полученных данных показал, что холерики демонстрировали наилучшие результаты в преодолении единой полосы препятствий, что объясняется их высокой реактивностью и скоростью принятия решений. Сангвиники показали устойчиво высокие результаты во всех дисциплинах, особенно в беге на 3 км и стрельбе из автомата Калашникова. Флегматики показали высокую точность в стрельбе из автомата Калашникова, но уступали другим группам в преодолении единой полосы препятствий. Меланхолики, несмотря на добросовестность выполнения задач, показали наименьшие результаты в условиях высокой физической и эмоциональной нагрузки. Различия между группами были статистически значимыми ($p < 0,05$). Также была выявлена положительная корреляция между уровнем эмоциональной устойчивости (по шкале теста EPI) и результатами стрельбы из автомата Калашникова и бега на 3 км.

Полученные результаты подтверждают выдвинутую авторами гипотезу о том, что темперамент оказывает влияние на успешность военнослужащих в различных видах деятельности, в том числе в военно-прикладных видах спорта. Психофизиологические особенности, присущие различным типам темперамента, формируют характерные поведенческие и моторные паттерны, проявляющиеся в условиях физического и психологического стресса. Холерики, обладающие высоким уровнем возбуждения и быстрой реакцией, склонны к высоким результатам в динамических дисциплинах, но при этом подвержены утомлению и ошибкам из-за импульсивности. Сангвиники, обладая сбалансированными

нервными процессами, демонстрируют универсальность и высокую адаптивность. Флегматики медлительны, но устойчивы и точны, что дает преимущество в дисциплинах, требующих сосредоточенности. Меланхолики, в силу своей тревожности и неустойчивости, испытывают трудности при выполнении заданий под давлением. Таким образом, знание типологических особенностей военнослужащих позволяет разрабатывать индивидуализированные подходы к их подготовке.

Знание индивидуально-психологических особенностей, в частности свойств нервной системы, умение выделять их проявление в деятельности человека помогут в нахождении адекватных методов работы с ним, в достижении оптимального педагогического воздействия на него [5].

В качестве заключения отметим, что темперамент военнослужащих является важным фактором, влияющим на достижение высоких результатов в тренировочном процессе военно-прикладными видами спорта. Проведенное исследование подтверждают необходимость индивидуального подхода к организации тренировочного процесса военно-прикладными видами спорта. Особенно важно учитывать психологические характеристики при подготовке военнослужащих к действиям в условиях повышенной сложности и неопределенности. Практическое применение полученных результатов исследований может использоваться при разработке программ физической и психофизической подготовки военнослужащих, ориентированных на индивидуальные особенности личности для повышения результатов в тренировочном процессе военно-прикладными видами спорта.

Список литературы

1. Смирнов А.В. Психологическая подготовка военнослужащих к деятельности в экстремальных условиях / А.В. Смирнов. – СПб.: Питер, 2020.
2. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б.А. Вяткин. – М.: ФиС, 1973.
3. Родионов А.В. Психология и современный спорт: международный сборник научных трудов по психологии спорта / А.В. Родионов, Н.А. Худадов. – М.: ФиС, 1982.

4. Приказ Министра обороны РФ от 20 апреля 2023 г. №230 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации». – М.: ЦЕНТРМАГ, 2023.

5. Ратанова Т.А. Психофизиологические основы индивидуальности / Т.А. Ратанова. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: МОДЭК, 2008.