

Научная статья  
УДК 796

---

## Влияние типа темперамента высококвалифицированных спортсменов на спортивную подготовку

---

**Алена Сергеевна Воложанина**

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

**Аннотация.** В статье рассмотрена проблема влияния типа темперамента на спортивную подготовку спортсменов. Тенденцией современного процесса обучения является индивидуализация учебного процесса, однако стандартные учебные программы не предполагают учет индивидуальных особенностей обучающихся. Правильное определение темперамента помогает реализовать личностные качества в тренировочном процессе, учитывая индивидуальные особенности.

**Ключевые слова:** тенденции образования, тренировочный процесс, индивидуализация, спортсмены, борьба, тип темперамента

Original article

---

## The influence of the type of temperament of highly qualified athletes on sports training

---

**Alyona S. Volozhanina**

Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism  
Kazan, Russia

**Abstract.** The article considers the problem of the influence of the type of temperament on the athletic training of athletes. The trend of the modern learning

process is the individualization of the educational process, however, standard curricula do not take into account the individual characteristics of students. The correct definition of temperament helps to realize personal qualities in the training process, taking into account individual characteristics.

**Keywords:** educational trends, training process, individualization, athletes, wrestling, type of temperament

**В**ведение. Спортивная подготовка по греко-римскому и вольному стилям спортивной борьбы значительно отличаются от других видов спорта не только своей зрелищностью и высоким эмоциональным накалом, но и разносторонним влиянием на двигательные, психические и волевые качества спортсменов. Соревновательная деятельность борцов проходит под сильным психическим давлением, что обязательно сказывается на их действиях. Борцу во время поединка необходимо заранее продумать свои действия, а также возможные действия борца-соперника и реакцию на них. Для этого нужно уметь правильно рассчитывать время, чувствовать соперника, а также находить момент для проведения действия, затрачивая минимальное количество усилий. Поэтому необходимо правильно строить тренировочный процесс. Любая спортивная тренировка зависит от множества факторов, слаженность и взаимосвязь которых приводит к наилучшему соревновательному результату. Важную роль играют не только внешнее окружение спортсмена и квалификация тренера, но и внутреннее состояние борца, его настрой и желание, воля и характер. В связи с этим психическое состояние имеет высокое значение в ориентации спортсмена во время тренировочного процесса. Известно, что в процессе тренировки спортсмен выбирает наиболее подходящую себе тактику ведения борьбы, например, атакующую или защитную. Этот выбор во многом зависит от типа темперамента [1–4].

Согласно учению Клавдия Галена, тип темперамента зависит от того, какой из «соков» преобладает в организме человека. Он выделил несколько типов темперамента, каждый из них имеет свои особенности. Изучив их и наложив на тренировочный процесс, можно не только улучшить тактическую подготовку, но и научить спортсмена управлять эмоциями в момент самой борьбы.

**Постановка задачи. Методика исследования.** Цель исследования – экспериментально определить тип темперамента борцов и его влияние на тренировочный процесс.

В исследовании приняли участие 12 человек возрастом от 16 до 24 лет, со спортивной квалификацией от 1-го взрослого разряда до мастера спорта (МС). Исследование проходило на базе Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Методы исследования: тест Г. Айзенка [3] и анализ научной литературы [1–4].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для определения тип темперамента каждого участника группа спортсменов прошла тест Г. Айзенка.

Результаты тестирования представлены в табл.:

*Таблица*

**Определение типа темперамента в группе спортсменов  
(результаты теста Г. Айзенка)**

<i>Тип темперамента</i>	<i>Кол-во, чел.</i>	<i>Результаты, % от количества участников</i>
Холерик	5	40
Сангвиник	4	35
Флегматик	3	25
Меланхолик	0	0

В зависимости от темперамента борцы с типом «холерик» ведут активную борьбу и заставляют соперника устать, быстро и часто атакуют. Борцы-сангвиники принимают двойственную тактику — могут нападать первым или ждать ошибки соперника. Борцы-флегматики в момент борьбы ведут тактику защиты и ждут явной ошибки соперника. Меланхолики в спорте встречаются редко, потому что обычно они не проходят отбор на уровне соревнований или не выдерживают темп тренировочного процесса.

**Выводы.** Любой стиль спортивной борьбы связан с высоким эмоциональным напряжением как во время тренировочного процесса, так и во время соревновательного периода. Использование технических и тактических элементов, скорость проведения приемов и ответных действий, общая оценка соперника связаны с типом темперамента. Правильное определение темперамента помогает реализовать личностные качества в тренировочном процессе, учитывать индиви-

дуальные особенности. В связи с этим очень важно строить процесс тренировки, согласовывая с типом темперамента спортсмена.

Для получения наилучшего соревновательного результата необходимо правильное формирование тренировочного процесса, определение тактики ведения боя, что возможно сделать только с учетом темперамента спортсмена. В процесс тренировки любого спортсмена следует включать специальные мобилизирующие или успокаивающие упражнения. Так, холерику нужно делать акцент на успокоение и сдержанность, в то время как сангвиник и флегматик нуждается в поддержке тренера и правильном настрое.

### **Список источников**

---

1. Психологические аспекты спортивной подготовки борцов на поясах с использованием вариативных средств тренировки / И. Е. Коновалов [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2021. № 4. С. 20–22.
2. Сулейманов Г. Б., Коновалов И. Е. Индивидуализация технико-тактической подготовки в борьбе на поясах // Олимпийский спорт и спорт для всех: сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс. Казань. 2020. С. 56–58.
3. Сулейманов Г. Б., Коновалов И. Е. Факторный анализ, как эффективный процесс выявления ведущих компонентов подготовленности студентов, занимающихся борьбой на поясах // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы VI Международной научно-практической конференции. Казань. 2020. С. 692–694.
4. Титкова Е. А. Современные взгляды на темперамент // Университет. ПГУП. 2015. 6 с.

### **References**

---

1. Psychological aspects of sports training of belt wrestlers with the use of variable means of training / I. E. Konovalov [et al.] // Theory and practice of physical culture. 2021. № 4. P. 20–22.

2. Suleimanov G. B., Konovalov I. E. Individualization of technical and tactical training in belt wrestling // Olympic sport and sport for all: a collection of scientific papers presented at the XXIV International Scientific Congress. Kazan. 2020. P. 56–58.
3. Suleimanov G. B., Konovalov I. E. Factor analysis as an effective process of identifying the leading components of the preparedness of students involved in belt wrestling // Physical education and student sports through the eyes of students : materials of the VI International Scientific and Practical Conference. Kazan. 2020. P. 692–694.
4. Titkova E. A. Modern views on temperament. University. PGUP. 2015. 6 p.