

Районная научная конференция молодых  
исследователей программы  
«Шаг в будущее 2010»

---

Исследовательская работа на тему:  
**«Влияние темперамента  
на игровые амплуа в хоккее»**

**Автор:** Голендухин Денис ученик 7 «а» класса,  
Дробот Захар ученик 6«а» класса МОУ  
Сорокинской средней общеобразовательной  
школы №1



---

**Объект исследования:**

хоккеисты Сорокинского района

**Предмет исследования:**

темперамент

# **Цель исследования: изучить тип темперамента хоккеистов и их игровые амплуа**

---

## **Задачи:**

- 1. Провести теоретический анализ темперамента
- 2. Изучить теоретические аспекты игры в хоккей
- 3. Осуществить подбор методического материала для проведения исследования
- 4. Провести исследование
- 5. Проанализировать полученные данные и сделать по ним выводы

**Гипотеза:** Индивидуально-психологические особенности темперамента оказывают влияние на игровые амплуа в хоккее

- **Сильный тип** нервной системы способен выдерживать очень сильные раздражители, работоспособен
- **Слабый тип**, чувствительный, восприимчивый, но плохо переносит большие нагрузки и при сверхсильных раздражителях склонен впасть в «запредельное торможение»
- Тип нервной системы может быть **уравновешенный или неуравновешенный**, подвижный или инертный (быстро или тяжело переключается с одного вида деятельности на другой).

## «КРУГ» АЙЗЕНКА

Нейротизм (эмоциональная нестабильность)

Неустойчивый

Обидчивый	Раздражительный
Тревожный	Поддающийся шокстрессам
Неподатливый	Агрессивный
Враждебный	Импульсивный
Пессимистический	Оптимистический
Необщительный	Лидерующий
Сдержанный	Активный
<b>Меланхолик</b>	<b>Холерик</b>
интроверсия 12	экстраверсия
<b>Флегматик</b>	<b>Сангвиник</b>
Пассивный	Общительный
Старательный	Открытый
Вдумчивый	Разноцветный
Миролюбивый	Доступный
Направленный	Живой
Надежный	Беззаботный
Размеренный	Любящий удобства
Спокойный	Инициативный

Устойчивый

Эмоциональная стабильность

# Холерик

---

- Для холерика характерны повышенная возбудимость, большая жизненная энергия, недостаток самообладания, несдержанность, неуравновешенность, резкость, порывистость движений, вспыльчивость. Холерику нужен выплеск энергии, поэтому спорт для него важен как разрядка.

# Сангвиник

- Самый доброжелательный и спокойный, при этом он быстро думает и способен на проявление очень быстрой реакции; высокая сопротивляемость трудностям жизни, подвижность, общительность, широкий круг знакомств, активность и работоспособность, быстрая переключаемость на новые виды работ, легкость переучивания, оптимистичность. Качества, незаменимые в спорте.



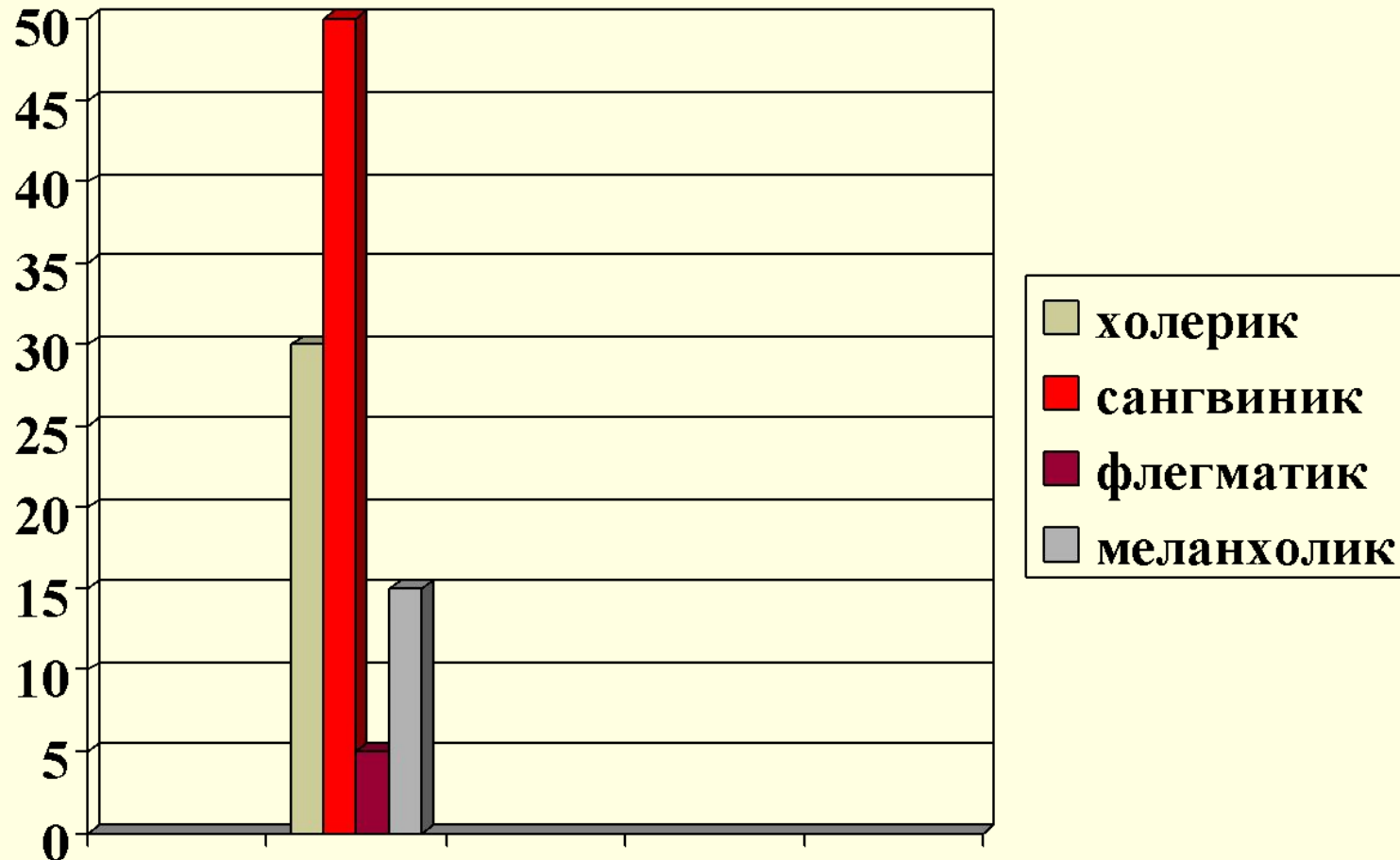
# Флегматик

- Для флегматика характерны малая устойчивость и эмоциональность, спокойствие, медлительность, уравновешенность, упорство, терпеливость, выдержка и самообладание, выносливость и работоспособность, инертность, хорошая сопротивляемость сильным и продолжительным раздражителям. Флегматик – надежный друг, не склонен к перемене своего окружения, круг общения обычно узок.

# Меланхолик

- Самый вялый и апатичный из всех темпераментов. Он редко занимается спортом, особенно активным. Хотя иногда любит посмотреть что-нибудь из энергичных видов спорта по телевизору, но и то для того, чтобы в сравнении со спортом на экране, почувствовать собственное ощущение комфорта и покоя.

Среди хоккеистов Сорокинского района встречаются все четыре типа темперамента:



# Игровые амплуа в нашей команде:

---

- Вратари – 2 сангвиники
- Нападающие – 5 холериков и 5 сангвиников
- Защитники – 3 сангвиника, 3 меланхолика, 1 холерик, 1 флегматик

# Выводы

- 1. Состав пятёрок должен быть стабильным , причём в пятёрке не должно быть более 2 интровертов.
- 2. Каждый игрок должен чётко знать своё игровое амплуа в этой пятёрке, так как значимость защитника больше, чем нападающего. Получается, что все стремятся забить гол, а ворота не всегда бывают защищены. Но мы забываем, что хоккей - это коллективная игра, и результат в хоккее зависит от слаженности действий всех игроков.
- 3. Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации отрицательных эмоций следует:
  - Включать в тренировку нетрадиционные упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательно их выполнения и формируя у хоккеистов уверенность в своих силах;
  - Использовать иногда на тренировках музыкальное сопровождение;
  - Применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение. Чем меньше в игре будет негативных эмоций, тем больше логических действий.

