

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	
	Меланхолик	Холерик	
интроверсия	12	баллов	экстраверсия
	Флегматик	Сангвиник	
	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.



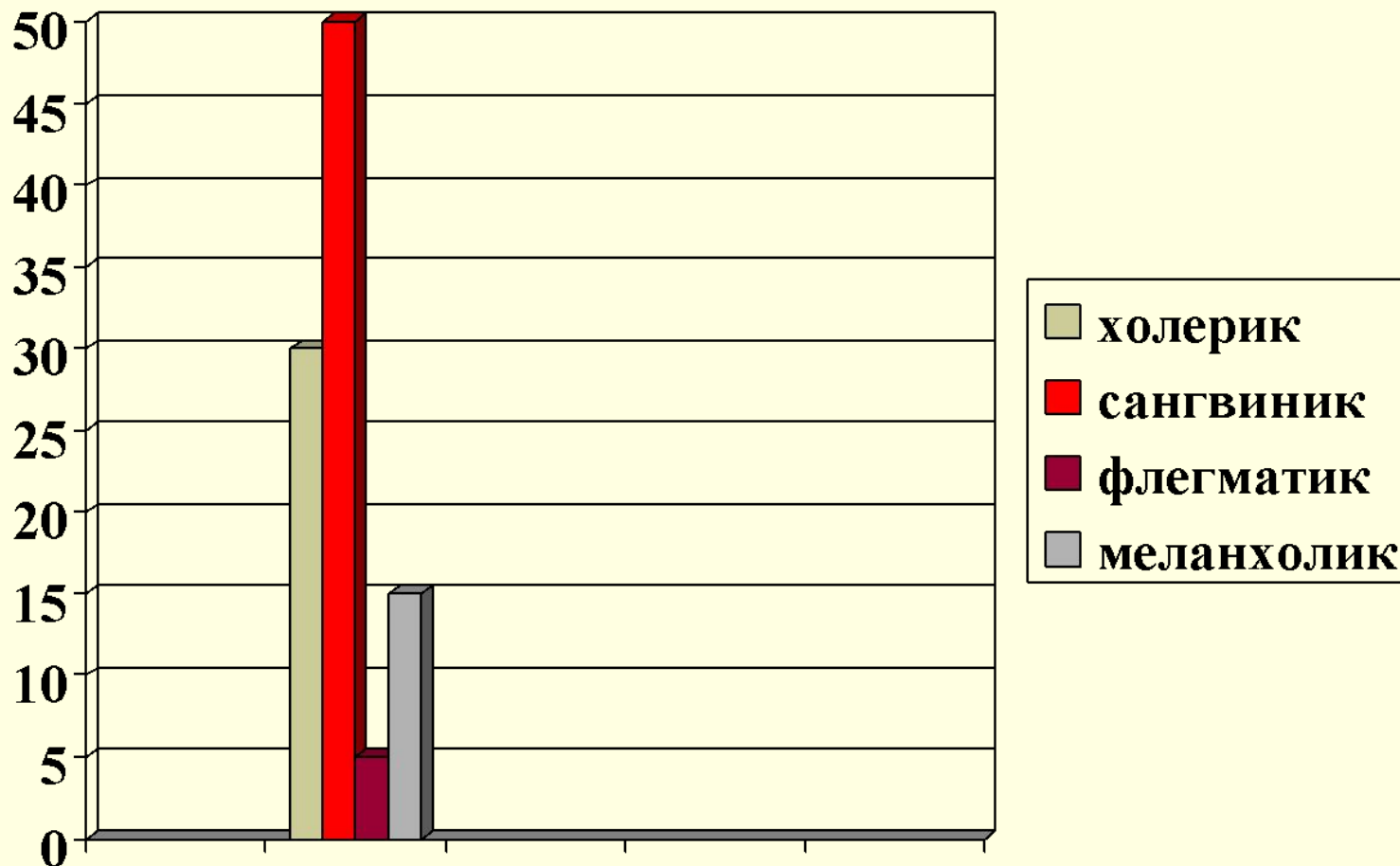
# Флегматик

- 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.

