

СОВМЕСТИМОСТЬ СПОРТСМЕНОВ И СПОРТИВНЫХ ЛОШАДЕЙ ПО ТИПУ ТЕМПЕРАМЕНТА

Compatibility of athletes and sport horses by temperament type

В. А. Шарипова, студент

И. М. Джолиев, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Аннотация

В данной статье будет проведено исследование совместимости темпераментов спортсменов и спортивных лошадей, а также их влияния на эффективность взаимодействия и спортивные результаты. В рамках работы будут рассмотрены основные типы темперамента (холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик) у людей и лошадей, изучены методы диагностики темперамента и проанализировано влияние темперамента на тренировочный процесс.

Ключевые слова: совместимость, темперамент, взаимодействие, лошадь, человек, спортсмен.

Summary

This article will study the compatibility of temperaments of athletes and sports horses, as well as their influence on the effectiveness of interaction and sports results. The work will consider the main types of temperament (choleric, sanguine, phlegmatic, melancholic) in people and horses, study the methods of diagnosing temperament and analyze the influence of temperament on the training process.

Keywords: compatibility, temperament, interaction, horse, person, athlete.

Материалы и методы исследования: анализ литературы о типах темперамента человека и лошадей. Исследование совместимости темпераментов между собой.

Результаты исследования:

Что же такое темперамент? И чем темперамент отличается от характера? Характер – это черты человека, из которых складывается его личность. Характер может меняться как с возрастом, так и под воздействием. А вот темперамент зависит от типа психики и измениться уже не может. В наше время тип темперамента определяют по нескольким признакам:

- активность;
- эмоциональная возбудимость;
- реактивность;
- темп реакции т.д.

Современную классификацию создал советский психолог Вольф Мерлин. По сей день мы по ней можем определять свой тип темперамента. Зная свой тип темперамента, мы начинаем лучше понимать себя, свои сильные и слабые стороны, а также лучше взаимодействовать с окружающими нас людьми. Но как же определить, к какому темпераменту относится тот или иной человек?

Есть несколько подходов к определению типа темперамента. Самый первый и самый простой – это, конечно же, наблюдение: начните следить за поведением человека в тех или иных ситуациях; реакция на стресс, скорость в принятии решений. Это даст общее представление о типе темперамента. Второй способ – это анкетирование. Наверное, он самый распростра-

ненный. Существует великое множество тестов, анкет, опросников и т.п. Самые известные из них – опросник Айзенка и тест Беллова. Такой метод позволяет нам получить более объективную картину, но стоит помнить, что такие результаты не стопроцентные. Человек зачастую отвечает на вопросы по принципу «Я хочу таким казаться», а не «На самом деле я такой». Следующий и самый надежный способ – это обращение к специалисту. Профессиональный взгляд со стороны, так сказать. Психолог сможет провести комплексное обследование, которое включает наблюдение, анкетирование и интервью. Также учтет индивидуальные особенности человека и контекст его жизни. Такой метод выявит достоверную и точную информацию [5].

Далее рассмотрим основные типы темперамента человека. Это сангвиник, холерик, меланхолик и флегматик. Давайте по порядку. Для наглядности сделаем краткий SWOT-анализ. Сангвиник – душа компании, оптимист по жизни

Сильные стороны	Слабые стороны
Общительность Оптимизм Адаптивность Энергичность Открытость	Непостоянство Поверхностность Легкомыслие Низкая концентрация Зависимость от внешнего одобрения
Возможности	Угрозы
Работа в сфере коммуникаций Лидерство в команде Работа, требующая адаптивности Расширение сети контактов	Рутинная работа Стрессовые ситуации Отсутствие признания Конкуренция с более целеустремленными людьми

Холерик – неугасаемая энергия и стремление к лидерству

Сильные стороны	Слабые стороны
Целеустремленность Лидерство Энергичность Решительность Самостоятельность	Вспыльчивость Нетерпимость Агрессивность Неумение слушать Высокий уровень стресса
Возможности	Угрозы
Управление проектами Предпринимательство Кризисное управление Работа в сфере, требующей конкуренции	Конфликты с коллегами Переутомление Критика Изоляция

Флегматик – спокойствие и надежность в любой ситуации

Сильные стороны	Слабые стороны
Спокойствие Уравновешенность Терпение Надежность Умение слушать	Медлительность Инертность Пассивность Безразличие Трудности с выражением эмоций
Возможности	Угрозы
Работа, требующая точности и внимательности Административная работа: Работа в стабильной и предсказуемой среде Медиация и разрешение конфликтов	Работа, требующая быстрого принятия решений Стрессовые ситуации Критика Перегрузка

Меланхолик: душевная организация и склонность к переживаниям

Сильные стороны	Слабые стороны
Чувствительность. Творчество Внимательность к деталям Ответственность Самоанализ	Тревожность Низкая самооценка Склонность к депрессии Трудности с общением Высокая чувствительность к критике:
Возможности	Угрозы
Работа, требующая креативности Работа, требующая эмпатии Работа, требующая внимательности к деталям	Стрессовые ситуации Конкуренция Критика Изоляция

Это краткая характеристика типов темперамента у человека. Самое главное – это помнить о том, что не существует «хороших» или «плохих» типов темперамента. У каждого есть слабые и сильные стороны, каждый по-своему уникален. Важно осознавать свои особенности и использовать их для достижения целей.

Теперь разберем типы темперамента у лошадей. От чего они зависят и как формируются? Есть три фактора: «Яблоко от яблони недалеко падает», любовь и внимание, содержание. Каждый фактор по-своему влияет, но главный из них – содержание.

По классификации темпераментов лошади не так уж и сильно отличаются от нас. Они также подразделяются на сангвиников, холериков, меланхоликов и флегматиков. Дадим краткое описание типам, адаптируя под лошадей. Сангвиники – энергичные, активные, могут спокойно стать альфами в табунах. Отлично сохраняют самообладание и обожают находиться рядом с другими лошадьми. Из слабых сторон – это недоверие, поверхностность и раздражительность. Холерики – энергичные, быстро обучаются, целеустремленные, всегда готовы к работе. Из минусов – неуравновешенность и стремление доминировать. Последнее качество можно отнести как к плюсам, так и к минусам. В табуне лошадь спокойно станет лидеров, а вот в случае с всадником, она всегда будет сопротивляться. Флегматики – терпение, самообладание, устойчивость. Слабые стороны – плохо адаптируются, долго обучаются. Меланхо-

лики – очень нежные лошади, всегда творчески и с умом подходят к ситуации. Но вот если говорить о верховой езде, то если всадник будет плохой, то лошадь очень быстро потеряет интерес и будет подавлена. К таким лошадям нужен подход. В какие-то дни лошади готовы работать, и тренировка принесет успехи, а в какие-то дни тренировка может нанести вред [2].

Мы разобрали в отдельности какие есть типы темпераментов у людей и лошадей. Теперь пора поговорить о совместимости данных типов.

Сангвиник - Сангвиник/Флегматик: Сангвиник, как правило, хорошо ладит с большинством лошадей, благодаря своей общительности и позитивному настрою. Особенно удачным может быть сочетание с флегматичной лошадью, которая уравнивает его энергичность и придает стабильность.

Холерик - Флегматик: Энергичному и настойчивому холерику лучше всего подходит флегматичная лошадь, обладающая спокойствием и терпением. Холерик сможет мотивировать и направлять флегматика, а тот, в свою очередь, сгладит излишнюю импульсивность человека.

Флегматик - Сангвиник/Холерик: Спокойному и уравновешенному флегматику подойдет как энергичный сангвиник, так и холерик. Сангвиник внесет в жизнь флегматика больше активности и разнообразия, а холерик поможет ему раскрыть свой потенциал.

Меланхолик - Флегматик: Чувствительному и ранимому меланхолику лучше всего подойдет флегматичная лошадь, обладающая спокойным и уравновешенным характером. Флегматик создаст для меланхолика комфортную и безопасную обстановку, в которой тот сможет почувствовать себя уверенно и спокойно.

Стоит ли учитывать данную совместимость при работе с лошадью? Почему это так важно?

Взаимопонимание - совместимые темпераменты позволяют человеку и лошади лучше понимать друг друга на интуитивном уровне [1]. Это облегчает процесс обучения, тренировок и просто повседневного общения. Комфорт как физический, так и психологический. Гармоничное сочетание темпераментов создает комфортную и безопасную обстановку для обоих партнеров. Лошадь и человек чувствуют себя уверенно и спокойно, получают удовольствие от общения и работы. Минимизация конфликтов и недопониманий - несовместимость темпераментов может приводить к конфликтам, недопониманию и даже опасным ситуациям. Например, импульсивный холерик может оказывать чрезмерное давление на чувствительного меланхолика, что приведет к сопротивлению и нервозности [4].

Выводы:

Совместимость темпераментов – это важный, но не единственный фактор, определяющий успех в конном спорте и просто в общении с лошадьми. Важны также знания, опыт, терпение и любовь к животным. Однако учет темпераментных особенностей поможет создать более гармоничные и эффективные отношения, основанные на взаимопонимании и доверии. Зная свой темперамент и темперамент своей лошади, вы сможете построить партнерство, которое принесет радость и успех обоим [3].

Библиографический список

1. *Иванов И. И.* Психологические особенности взаимодействия человека и лошади в конном спорте // Психология спорта. 2015. № 3. С. 67-72.

2. *Петрова С. В.* Диагностика темперамента у спортивных лошадей // Коневодство и конный спорт. 2018. № 2. С. 34-37.
3. *Сидорова А. Н.* Совместимость темпераментов в системе «человек-лошадь» как фактор повышения спортивных результатов // Вестник спортивной науки. 2020. № 4. С. 89-94..
4. *Джолиев И. М. О.* Характерные особенности конного спорта для здоровья человека // Актуальные вопросы физического воспитания и спорта на современном этапе: материалы круглого стола. Екатеринбург, 2024. С. 298-299.