

ВЛИЯНИЯ ТЕМПЕРАМЕНТА НА ВЫБОР ВИДА СПОРТА**THE INFLUENCE OF TEMPERAMENT ON THE CHOICE OF SPORT****Зубарева Татьяна Викторовна**

старший преподаватель
кафедра физического воспитания
Российская академия народного хозяйства и государственной службы
при Президенте Российской Федерации
Среднерусский институт управления-филиал РАНХиГС
г. Орел, Россия

Zubareva Tatiana Viktorovna

senior lecturer
department physical education
Russian academy
National economy and public administration
under the President of the Russian Federation
Central Russian Institute of Management – branch of RANEPA
Orel, Russia

Олисейчик Анна Сергеевна

студент
Российская академия народного хозяйства и государственной службы
при Президенте Российской Федерации
Среднерусский институт управления – филиал РАНХиГС
г. Орел, Россия

Oliseychik Anna Sergeevna

student
National economy and public administration
under the President of the Russian Federation
Central Russian Institute of Management – branch of RANEPA
Orel, Russia

Аннотация. Современная спортивная тренировка требует высоких показателей от спортсмена, а иногда и предельного напряжения всех физиологических резервов организма, в том числе и психологических. Наблюдение за психологическими изменениями является важной частью тренировочного и соревновательного процесса. В каждом типе высшей нервной деятельности есть такие качества, которые существенно действуют на спортивную деятельность. Внутренняя устойчивость человека формируется на базе темперамента, поэтому при выборе вида спорта нужно учитывать множество разных качеств.

В статье поднимается актуальная проблема, связанная со спортивной ориентацией людей на основании их типа темперамента. Кроме того, было проведено исследование и его результаты, отраженные в статье, позволили сделать определенные выводы про влияние темперамента на выбор спортивного направления.

Abstract. Modern sports training requires high performance from an athlete, and

sometimes, extreme tension of all physiological reserves of the body, including psychological ones. Observation of psychological changes is an important part of the training and competitive process. In each type of higher nervous activity there are qualities that significantly affect sports activity. The inner stability of a person is formed on the basis of temperament, so when choosing a sport, you need to take into account many different qualities.

The article raises an urgent problem related to the sports orientation of people depending on their type of temperament. In addition, a study was conducted, and its results, reflected in the article, allowed us to draw certain conclusions about the influence of temperament on the choice of sports direction.

Ключевые слова: спорт; темперамент; влияние; выбор; исследование; результаты.

Keywords: sport; temperament; influence; choice; research; results.

Спорт является неотъемлемой частью жизни человека. Интересно, от чего зависит выбор того или иного вида спорта? Чаще всего человек занимается тем, к чему у него есть способности. Но нельзя забывать, что некоторая деятельность требует упорства и волевых качеств. Современная спортивная тренировка требует высоких показателей от спортсмена, а иногда и предельного напряжения всех физиологических резервов организма, в том числе и психологических [1]. Наблюдение за психологическими изменениями является важной частью тренировочного и соревновательного процесса. В каждом типе высшей нервной деятельности есть такие качества, которые существенно действуют на спортивную деятельность. Внутренняя устойчивость человека формируется на базе темперамента, поэтому при выборе вида спорта нужно учитывать множество разных качеств [3].

Когда говорят о темпераменте, то имеют в виду еще многие психические различия между людьми (различия по глубине, интенсивности, устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлительности, темпу, энергичности действий) [4].

Для начала следует уточнить, что темперамент имеет несколько определений.



Рис. 1. Определение темперамента [1]

При выборе вида спорта человек должен учитывать множество качеств, одним из самых главных является темперамент. Выражается ли темперамент человека в его отношении к спорту? Безусловно. Спорт – это тот фон, на котором темперамент человека способен особенно ярко проявляться [2].

Учеными доказано, что на Земле нет абсолютно одинаковых человеческих личностей. Каждый человек имеет свои отличительные особенности характера. Исхо-

дя из этих особенностей вырастают определенные индивидуальности. Например, спортсмен может выработать свой собственный стиль в беге с препятствиями, где важную роль будет играть темперамент, ведь это динамическая составляющая и зависит от скорости и силы прохождения нервных импульсов в нервной системе человека. Но результат мы получим лишь при выборе правильной методики учебно-тренировочного процесса [3]. К сожалению, многие тренеры и спортсмены в процессе спортивной ориентации не учитывают субъективные показатели, а основываются лишь на объективных [2].

Они не принимают во внимание психологические и психические качества занимающегося, которые часто возникают в экстремальных и стрессовых ситуациях и оказывают большое влияние на состояние организма спортсмена и в итоге влияют на конечный результат во многих видах спорта [3].

Именно это и является еще одним доказательством, что темперамент важно учитывать при выборе вида спорта и во время тренировочного процесса. Темперамент определяет волю, силу, упорство спортсмена [2]. Отличия этих качеств у спортсменов говорит о возможном различии их темперамента.

Чтобы определить, как именно тип темперамента может повлиять на увлечение теми или иными видами спорта, стоит рассмотреть все типы темперамента.

Выделяют четыре типа темперамента [1]:

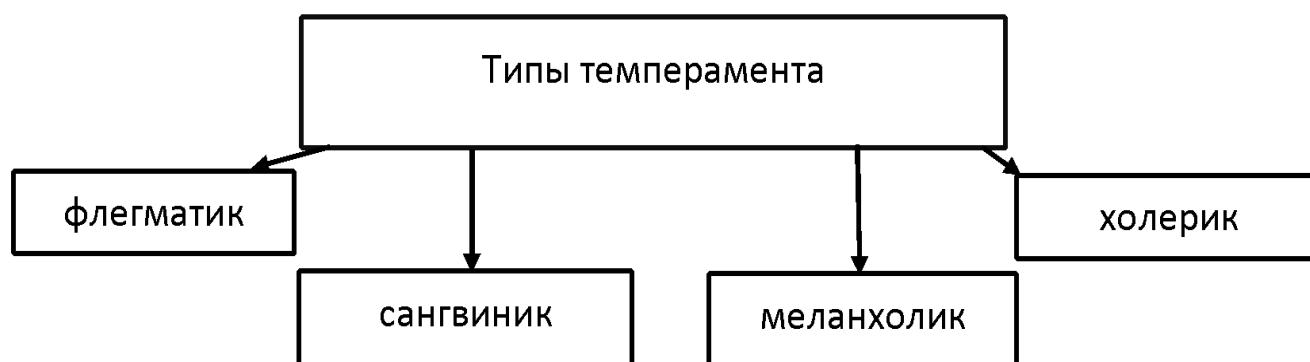


Рис. 2. Типы темперамента [1].

Флегматик – неспешен и невозмутим, у него устойчивые стремления и настроение, не любит проявлять яркие эмоции и чувства. Проявляет упорство и настойчивость в работе, оставаясь при этом, абсолютно спокойным. Принимать быстрые решения людям с этим типом темперамента сложно, этот недостаток они стараются компенсировать усердием [3].

Холерик – это быстрый и порывистый тип, совершенно неуравновешенный с резко меняющимся настроением и эмоциональными вспышками. У людей с таким темпераментом происходит быстрое истощение, нет равновесия нервных процессов [3].

Сангвиник – это живой, подвижный человек, у которого часто меняется настроение. У него быстрая реакция на все события, довольно легко мирится с неудачами

и поражениями. Имеет подвижную мимику и очень продуктивен в работе, особенно когда она ему интересна и достаточно безразличен, если это не так. Подавляющее количество спортсменов сангвиники [3].

Меланхолик – это легко ранимый, медлительный, за все остро переживающий человек. Свои переживания ему очень сложно контролировать, так как он слишком впечатлителен и легко эмоционально раним. Главное для людей с таким типом темперамента – ощущать психологическую поддержку, которая внушит уверенность в своих силах [3].

Чтобы понять, как именно тот или иной темперамент влияет на выбор вида спорта, было проведено исследование на определение типа темперамента личности и предпочтений в спорте.

В исследовании приняли участие 100 студентов в возрасте 17-19 лет. Им было предложено пройти тест на определение типа темперамента и указать вид спорта, который они предпочитают.

Среди студентов были выявлены такие типы темперамента, как: сангвиник, флегматик, холерик и меланхолик.

Процентное соотношение людей, обладающих тем или иным типом темперамента, представлено на диаграмме:



Рис. 3. Процент людей с определенным типом темперамента

Среди сангвиников были наиболее популярны такие виды спорта, как: гимнастика, йога, фитнес, волейбол, футбол, баскетбол, бег, танцы, теннис.



Рис. 4. Процент сангвиров, предпочитающих определенный вид спорта

Среди флегматиков наиболее популярными оказались: гимнастика, йога, шахматы, различные виды единоборств, бодибилдинг, боулинг.

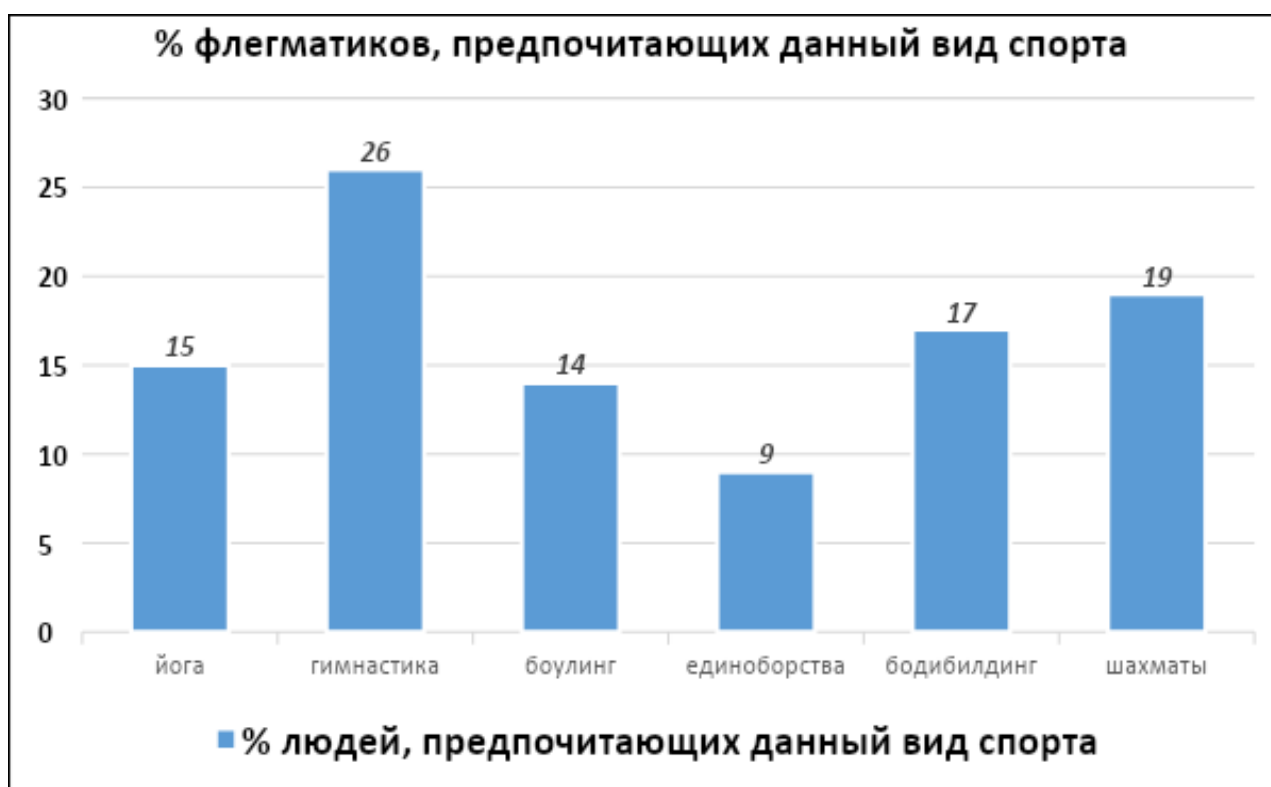


Рис. 5. Процент флегматиков, предпочитающих определенный вид спорта.

Среди холериков популярностью пользуются: волейбол, хоккей, легкая атлетика, прыжки с парашютом, футбол.

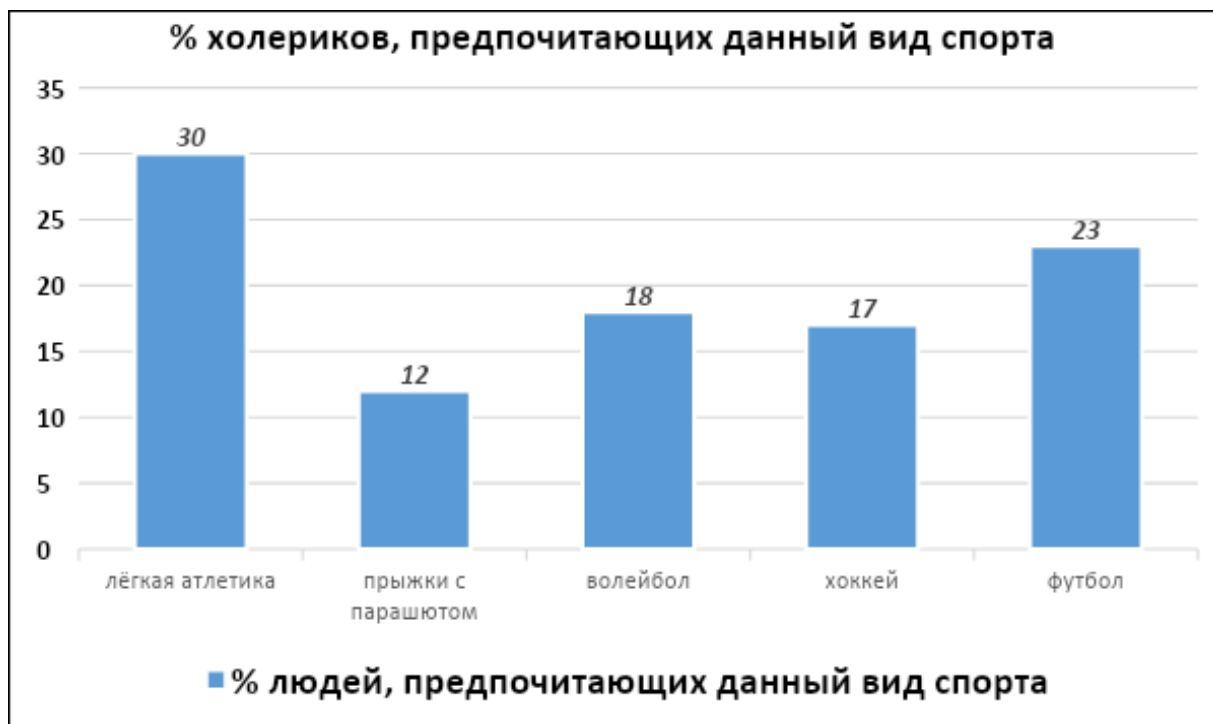


Рис. 6. Процент холериков, предпочитающих определенный вид спорта

Среди меланхоликов были такие ответы: танцы, йога, умеренный бег, шахматы, спортивная стрельба, конный спорт.

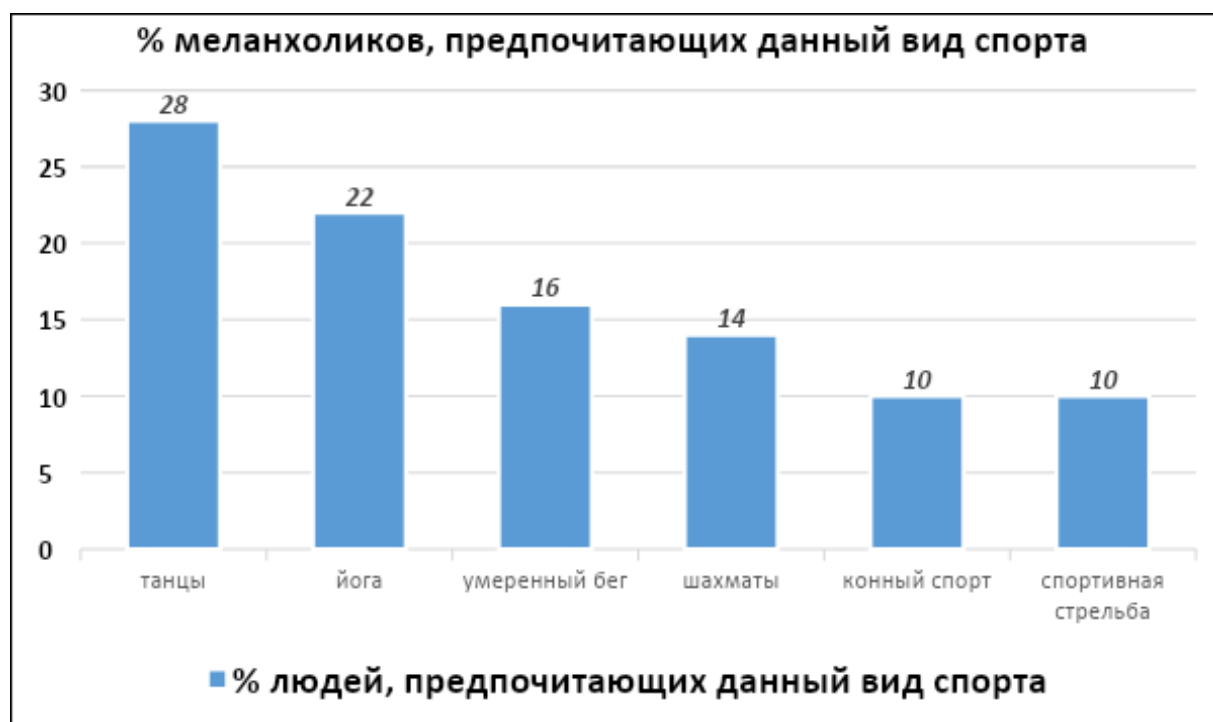


Рис. 7. Процент меланхоликов, предпочитающих определенный вид спорта

По результатам исследования можно сделать вывод, что у сангвиников, флегматиков, холериков и меланхоликов предпочтения в спорте довольно разнообразные. Присутствуют как подвижные, так и спокойные виды спорта; групповые и те, которые не предполагают занятий группами. Как можно заметить, «разброс» видов спорта

весьма широкий. Анализируя более детально каждый тип темперамента, можно сказать:

- сангвникам подходят такие виды спорта, как гимнастика, танцы, фитнес.

Большинство людей предпочли футбол, баскетбол, волейбол. Это значит, что сангвники прекрасно будут чувствовать себя в командных видах спорта. Кроме того, их могут заинтересовать теннис или бег. Из сангвников могут получиться неплохие шахматисты.

- флегматики именно та группа, где командных и подвижных видов спорта самое минимальное количество. Следовательно, флегматикам подойдут те виды спорта, которые не требуют особой реакции и быстрого переключения внимания. Им подойдет гимнастика, йога, также смогут заинтересовать единоборства. В случае с флегматиками командные виды спорта лучше заменить силовыми. Флегматики способны проявить себя в интеллектуальных видах спорта – шахматы, боулинг, так как есть возможность просчитать комбинацию, выстроить тактику.

- холерикам отлично подойдут индивидуальные виды спорта, например, легкая атлетика. Из командных видов спорта прекрасно подойдут: хоккей, футбол, волейбол. Кроме того, таких людей может заинтересовать экстремальный вид спорта, например, прыжки с парашютом.

- меланхолики лучше чувствуют себя в танцах. Им также отлично подойдет йога, умеренный бег, шахматы и другие интеллектуальные виды спорта. Они могут достичь результатов в спортивной стрельбе. Так же для поддержания тонуса и здоровья может подойти конный спорт.

Данные виды спорта действительно отражают тип темперамента человека. Сравнив описание каждого типа темперамента с видами спорта, которые предпочли люди с тем или иным типом, можно проследить взаимосвязь этих элементов. То есть, исследование подтверждает, что темперамент имеет сильное влияние на выбор вида спорта. Именно от темперамента зависит, подвижный или спокойный будет спорт, групповой или же индивидуальный, интеллектуальный или силовой.

Исходя из типа темперамента, можно предположить, что:

- сангвникам могут подойти еще такие виды спорта, как: гандбол, многоборья.

- флегматики могут «найти себя» в таких видах спорта, как: пилатес, тяжелая атлетика, шашки, бильярд.

- холерикам могут понравиться: бокс, единоборства, баскетбол, горные лыжи, сноуборд.

- меланхоликам стоит попробовать: плавание, спортивную ходьбу, пилатес.

Говоря о спортивной деятельности и исследуя результаты опроса, можно заметить, что каждый темперамент проявляет себя определенным образом. Так, например, холерику может быть свойственно недооценивать силы соперника, он имеет огромную мотивацию, что может привести к «лихорадке» перед стартом. Им стоит проявлять свои чувства и эмоции хотя бы частично до выхода на «старт».

Говоря о сангвнике, можно заметить, что их интересуют как индивидуальные, так и командные виды спорта. Из них получают отличные спортсмены, которые

занимаются интеллектуальным спортом. Сангвинику нравится «развивать свое тело» в разных направлениях, таких как укрепление и тренировка мышц, растяжка.

Флегматику будет более комфортно там, где не нужно проявлять особой реакции и не нужно играть в команде. Они хороши в силовых и интеллектуальных видах спорта. Им нужен такой спорт, где можно проявить свои личные качества, способности, например, просчитать ходы, выстроить тактику.

Меланхолику больше подойдет тот спорт, который связан с пластичностью, чувствительностью, тонкостью, комфортом, спокойствием. Поэтому таким людям стоит обращать внимание на спокойные виды спорта с умеренной нагрузкой.

Литература

1. Гараева К. С., Тарасова Д. А. Как выбрать вид спорта по своему темпераменту [Электронный ресурс] // Старт в науке : XVIII Международный конкурс научно-исследовательских и творческих работ учащихся (15 декабря 2022 г. -20 февраля 2023 г). URL: <https://school-science.ru/8/8/41112> (дата обращения: 22.10.2022).

2. Влияние темперамента на выбор специализации в спорте / С. М. Струганов [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 7. С. 354-358.

3. Шогенов Р. Х., Ветвицкая С. М. Роль темперамента в спорте // Международный студенческий научный вестник. 2017. № 6. С. 121. URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=17866> (дата обращения: 22.10.2022).

4. Шигабетдинова Г. М., Якушева И. А. Взаимосвязь между выбором вида досуга и типом темперамента человека // Современные научные исследования и инновации. 2016. № 2. С. 890-891. URL: <https://web.snauka.ru/issues/2016/02/64454> (дата обращения: 22.10.2022).