

УДК 159.923.4:796

Е. П. Бендюкова,

факультет психологии и педагогики,

Омский государственный педагогический университет

Научный руководитель: канд. пед. наук, доц. О. А. Сухостав

Влияние темперамента на выбор спортивной деятельности

Аннотация. В статье представлены результаты исследования по определению типа темперамента студентов и его влияния на выбор спортивной деятельности. Результаты позволяют утверждать, что тип темперамента влияет на выбор спортивной деятельности студентов. Автор отмечает, что для более эффективных занятий по физической культуре преподавателю стоит иметь представление о преобладающем типе темперамента в группе занимающихся.

Ключевые слова: темперамент, спортивная деятельность, спорт, студенты, физическая культура.

Все мы отличаемся друг от друга. Каждый человек по своей сути уникальная личность. Установки личности помогают определить, что человек хочет, а его способности — что именно он сможет сделать. Способности человека тесно связаны с его характером, а характер, в свою очередь, тесно связан с темпераментом.

Выбирая вид физической активности, спортивной деятельности, человек должен учитывать несколько личностных характеристик, одной из которых является темперамент. Отражается ли темперамент человека на его отношении к спорту? По мнению исследователей, спорт — это тот фон, на котором наиболее ярко демонстрируется человеческий темперамент [1].

Анализ психолого-педагогической литературы позволил выделить некоторые характеристики различных типов темперамента.

Холерики активные и энергичные, любят командные виды спорта (баскетбол, футбол, борьба и др.). Спорт для людей холерического типа темперамента является разрядкой, так как им нужен выплеск энергии, эмоциональное удовлетворение.

Сангвиники доброжелательны и спокойны, способны на быструю реакцию, предпочитают такие виды спорта, где им нужно проявлять активность, подвижность и смелость. Им подходят как командные, так и индивидуальные виды спорта (волейбол, плавание, бег, шахматы). Сангвиникам спорт позволяет проявить свои личные качества.

Флегматикам свойственны высокие показатели терпеливости, выдержки и самообладания, при этом они могут быть немного медлительны. Такие люди могут интересоваться интеллектуальными видами спорта: шахматы, шашки. Флегма-

тики обладают хорошей выносливостью, поэтому для них подходят такие виды спорта, как бег на длинные дистанции, лыжи, плавание. Флегматикам стать успешными в этих видах спорта несложно: от них требуется только усердие и длительные усилия.

Меланхолики любят уединение, оно не доставляет им дискомфорт, неудобства. При этом у них преобладает уравновешенность и трезвый расчет. Меланхолики очень редко выбирают активный вид спорта. Таким людям больше всего подойдут шахматы, бег или ходьба.

Цель исследования — изучить влияние темперамента на выбор вида спортивной деятельности студентов.

В исследовании участвовали студенты Омского государственного педагогического университета факультетов психологии и педагогики; истории, философии и права; иностранных языков — всего 66 человек. Для выявления у студентов типа темперамента использован тест Айзенка (тест состоит из 57 вопросов).

Мы сравнили особенности темперамента студентов трех факультетов. В процессе исследования было выявлено, что из числа опрошиваемых на факультете психологии и педагогики преобладают меланхолики (69 %), меньше всего холериков (5 %). На факультете истории, философии и права более равномерное распределение: больше всего флегматиков (33 %), в одинаковом соотношении (по 24 %) холериков и сангвиников, присутствуют и меланхолики, но их меньшинство (19 %). Интересно, что на факультете иностранных языков в равных количествах присутствуют сангвиники и меланхолики (по 36 %), флегматиков и холериков меньше.

Для выявления предпочтения в спортивной деятельности нами был проведен опрос, в ходе которого выяснилось, что холерики предпочитают заниматься легкой атлетикой, им также нравятся танцы. Сангвиники чаще других выбирают волейбол, флегматики предпочитают бадминтон, а меланхоликам больше нравится ходьба.

В последнее время популярны занятия в фитнес-клубах, поэтому желающие заниматься оздоровительными видами физических упражнений нашлись среди студентов всех типов темперамента. Сангвиников в фитнес-клубах занимают 11 %, флегматиков — 22 %, а меланхоликов — 18 %. Отметим, что если меланхолики в основном предпочитают заниматься самостоятельно, потому что

им так более комфортно, то холерикам, которые выбрали самостоятельный вид работы, чаще всего просто хочется уйти из-под контроля.

Таким образом, можно отметить, что студенты выбирают те виды спортивной деятельности, которые им знакомы и наиболее близки, однако тип темперамента также влияет на выбор вида спортивной деятельности. На основе полученных данных можно дать рекомендации преподавателям физической культуры выявлять тип темперамента у студентов. Это позволит индивидуализировать процесс обучения, выстраивать план занятий, подбирать вид двигательной активности, который заинтересует студентов и позволит вовлечь их в спортивную деятельность.

1. Ильин Е. П. Психология спорта. — СПб. : Питер, 2008. — 352 с.