

Солодовник Е. М., старший преподаватель КФК, Петрозаводский

Государственный Университет, Россия, г. Петрозаводск

e - mail: solodovnikem@gmail.com

Неповинных Л. А., старший преподаватель КФК, Петрозаводский

Государственный Университет, Россия, г. Петрозаводск

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЕ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА СТУДЕНТОВ, ПРИ ВЫБОРЕ ИМИ СПОРТИВНЫХ «ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН»

Аннотация: Целью исследования, результаты которого представлены в данной статье, является изучить влияние типа темперамента студентов на выбор ими вида спортивной деятельности. Гипотезой исследования служит предположение о том, что знание личностных характеристик (особенностей темперамента, характера, физиологических/социальных особенностей) сможет помочь учащемуся сориентироваться при выборе спортивного факультатива. В ходе исследования были решены следующие задачи: проведен личностный опрос, выявивший выбранные факультативы учащихся, проведено исследование типа темперамента по методике Айзенка, и сделаны предположительные рекомендации по видам спорта для учащихся.

Ключевые слова: факультатив, спорт, вид спорта, особенности, тип темперамента, метод, опрос, учащиеся, группа здоровья.

Abstract: The purpose of the study, the results of which are presented in this article, is to study the influence of the type of temperament of students on their choice of sports activities. The hypothesis of the study is the assumption that knowledge of personality characteristics (characteristics of temperament, character, physiological/social features) can help the student to orient himself when choosing a sports option. The following tasks were solved in the course of the study: a personal

survey was conducted, which revealed selected electives of students, a study of the type of temperament based on Eisenka's methodology was conducted, and pre-sports recommendations were made for students.

Keywords: elective, sports, sport, features, type of temperament, method, survey, students, group of health.

Выбор факультатива по физкультуре для некоторых учащихся может являться проблемой. «А что если я выберу, но мне не понравится?», - таким вопросом задаются учащиеся при данном выборе. И, собственно, правильно делают, ведь неправильный спортивный выбор, на самом деле, может повлечь за собой как физиологические, так и психологические трудности (серьезные проблемы с коллективом, с преподавателем, неспособность перестраиваться быстро с одного вида деятельности на другую, проблемы со здоровьем и многое другое). Для того, чтобы понять, почему тот или иной факультатив или просто определенный вид спорта не подходит определенному человеку, мы должны разобрать, как правило, ведущий типаж его темперамента, учесть его пол, возраст, в особенных случаях его национальные и психологические особенности, ну и, конечно, физиологические возможности. Все эти характеристики мы не должны учитывать по отдельности, мы должны рассматривать их в совокупности. Сегодня мы подойдем к проблеме выбора физкультурного направления именно учащимися ПетрГУ (конкретно - студентами 822 группы направления «Психолого-педагогическое образование»). Как быть, если студент выбрал такой факультатив, который психологически или физиологически ему не подходит? Педагогу необходимо, для начала, выявить психологические и физиологические особенности данного учащегося, а затем объяснить, почему именно ему не стоит выбирать данный факультатив. Если студент категорически не согласен с данным факультативом, а другого выбора не предоставляется, необходимо выработать индивидуальный подход в общении со студентом (ориентироваться на его пожелания, найти оптимальный подход в общении с ним). Тогда спортивная деятельность не будет обременять

его. Но если выбор все же есть, а психологически тот или иной факультатив не особо подходит подростку, но он очень желает ходить именно туда, то стоит помнить о свободе каждого вправе выбирать то, что он хочет. Сейчас же мы будем говорить о студентах, не определившихся с факультативом, об учащих, которым нужна помощь, консультирование для выбора факультатива. Итак, какие факторы стоит учитывать при определении студента на тот или иной факультатив:

1. Физиологические данные (телосложение, рост, группа здоровья и т. п).

2. Социальный фактор (в некоторых случаях все же стоит учитывать пол, возраст, национальные особенности).

3. Психологические особенности (тип темперамента, уровень общительности (экстравертированность/интровертированность), медлительность/быстрота психических процессов), уровень приспособляемости подростка к новым условиям и т. д).

4. Как мы разобрали, при выборе факультатива студенту необходимо знать свой тип темперамента, физиологию и учитывать свои некоторые психологические особенности и принадлежность к тем или иным социальным группам [1].

Для выявления физиологических особенностей студенту необходимо знать группу здоровья, и, ориентируясь на это, определиться в подходящую по его состоянию здоровья группу. Также стоит помнить о телосложении подростка (если подросток тучный, ему тяжело даются активные виды спорта, необходимо порекомендовать ему факультатив с умеренной активностью; или, напротив, гиперактивному, не сидящему на месте подростку, необходимо порекомендовать активные виды спорта или виды спорта с частой сменой деятельности). Социальный фактор (пол, возраст, национальные и/или религиозные особенности и т.д). Этот фактор крайне необходимо учитывать наряду с другими. Стоит помнить о том, что студенту одной возрастной группы необходимо находиться на факультативе с его же возрастной группой, иначе это

может повлечь несоответствие возможностей индивида и группы, или наоборот. Пол, национальные (или религиозные) особенности тоже может быть важно учитывать в некоторых обстоятельствах, но, скорее, это исключение из правил. Важно учитывать отдельный случай в каждой конкретной ситуации.

Психологические особенности: важно учитывать тип темперамента студента (общительность, медлительность/активность, скорость переключения с одного вида деятельности на другой). Первое, что необходимо сделать - это определить тип темперамента. Для этого, мы будем использовать методику определения темперамента Айзенка.

Характеристика каждого типа и примерное соответствие им видов спорта. У каждого темперамента можно найти как положительные, так и отрицательные свойства. Хорошее воспитание, контроль и самоконтроль дает возможность проявиться: меланхолику как человеку впечатлительному, с глубокими переживаниями и эмоциями; флегматику как выдержанному, без скоропалительных решений человеку; сангвинуку как высоко отзывчивому для любой работы человеку; холерику как страстному, неистовому и активному в работе человеку. Отрицательные свойства темперамента могут проявиться: у меланхолика - замкнутость и застенчивость; у флегматика - безразличие к людям, сухость; у сангвиника - поверхностность, разбросанность, непостоянство. Человек, обладающий любым типом темперамента, может быть способным и не способным, тип темперамента не влияет на способности человека, просто одни жизненные задачи легче решаются человеком одного типа темперамента, другие - другого. Таким образом, стереотипно, каждому типу темперамента могут подходить определенные виды спорта: холерикам - активные виды спорта, с частой сменой деятельности; меланхоликам - менее активные виды спорта, может быть, виды спорта, где нет возможности проиграть, в некоторых случаях - одиночные; сангвиникам - активные, командные виды спорта; флегматикам - последовательные виды спорта, возможно, предсказуемые виды спорта. Очень важно понимать, что не только тип темперамента будет определять предрасположенность человека к тому или

иному виду спорта. Индивидуальный, личностный подход к определению вида спорта для подростка здесь очень важен [2].

В своей работе, мы провели исследование темперамента студентов 822 группы, согласно которому установили их принадлежность к тому или иному типу темперамента по методике Айзенка, а также выявили некоторые индивидуальные предпочтения и особенности благодаря индивидуальным беседам.

Таблица 1. Исследование типа темперамента студентов 822 группы

	Тип темперамента (ведущий тип)	Факультатив, подходящий по типу темперамента и личностным особенностям	Выбранный факультатив	Нравится ли выбранный факультатив (да-нет-не совсем)
	Меланхолик	Виды спорта с умеренной активностью	Волейбол	Не совсем
	Сангвиник	Командные виды спорта	ОФП	да
	Холерик	Активные виды спорта, командные виды спорта	Плавание	да
	Холерик	Активные/командные виды спорта	Фитнес-холл	нет
	Меланхолик	Виды спорта с умеренной активностью	Фитнес-холл	Не совсем
	Сангвиник	Командные виды спорта	Фитнес-холл	да
	Сангвиник	Командные виды спорта	Фитнес-холл	да
	Флегматик	Последовательные, алгоритмические виды спорта	Фитнес-холл	Не совсем
	Сангвиник	Командные виды спорта	Плавание	да
0	Меланхолик	Виды спорта с умеренной активностью	Волейбол	да
1	Флегматик	Последовательные, алгоритмические виды спорта	Плавание	да
2	Сангвиник	Командные виды спорта	Плавание	да
3	Сангвиник	Командные виды спорта	Фитнес	да
4	Сангвиник	Командные виды спорта	Фитнес	да

Итак, мы видим, что большинство студентов группы 822 выбрали факультатив, который в большей степени подходит им по типу темперамента и свойствам НС. Также, среди результатов некоторых учащихся мы видим и несоответствие выбранного факультатива и рекомендуемых видов спорта. В результате исследования, мы выяснили, что личностные характеристики очень влияют на то, будет ли студенту комфортно в какой-либо деятельности, будет ли он хорошо взаимодействовать с коллективом, мы видим, что характеристика дает описание того, как студент в принципе относится ко всему. Также мы выявили, что при определении студента на определенный факультатив, ему необходимы определенные рекомендации касаются не только его личностных психологических особенностей, но и касаются, конечно, физиологии и учитывать при этом, несомненно, группу здоровья. Мы увидели, что тип темперамента действительно влияет на характер взаимодействия личности с коллективом, на тип активности. Также мы разобрали, что иногда имеет место быть несоответствие видов спорта согласно типу темперамента и личностных предпочтений. Проведено исследование студентов группы 822, помогло выявить их личностные особенности (темперамент, предпочтения) и физиологические особенности и провести сравнительный анализ студентов, согласно которому были установлены рекомендации относительно выбора факультатива.

Библиографический список:

1. Акимова, Л.Н. Психология спорта / Л.Н. Акимова. - Одесса: «Негоциант», 2004. - 315 с.
2. Ханин, Ю.Л. Стресс и тревога в спорте / Ю.Л. Ханин. - М.: «Физкультура и спорт», 2008. - 437 с.
3. Типы темперамента Г. Айзенка [Электронный ресурс]: <https://mozgius.ru/psihologiya/testy/test-ayzenka-na-temperament.html>.