

*Ефимова Ольга Романовна, студентка, Санкт-Петербургский
государственный университет гражданской авиации, г. Санкт-Петербург*

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ И ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Аннотация: В данной статье рассматривается влияние психофизиологических свойств личности на двигательную активность студентов. Рассмотрены основные требования ФГОС, в которых описано количество часов, предусмотренных в университетах для выполнения физических упражнений. В работе приводятся данные, о положительном влиянии дополнительных физических нагрузок на психоэмоциональное здоровье студента. Описываются основные типы темпераментов и как темперамент влияет на психоэмоциональное состояние во время выполнения физических упражнений. Анализируется, как психофизиологические свойства личности и двигательная активность студентов являются взаимосвязанными факторами, которые влияют на здоровье и успеваемость.

Ключевые слова: психофизиологические свойства личности, темперамент, двигательная активность, студент, занятие.

Annotation: This article examines the influence of psychophysiological personality traits on the motor activity of students. The main requirements of the Federal State Educational Standard are considered, which describe the number of hours provided at universities for performing physical exercises. The paper provides data on the positive effect of additional physical exertion on the student's psycho-emotional health. The main types of temperaments are described and how temperament affects the psycho-emotional state during exercise. It is analyzed how the psychophysiological

properties of personality and motor activity of students are interrelated factors that affect health and academic performance.

Keywords: psychophysiological properties of personality, temperament, motor activity, student, occupation.

Здоровье является одним из важнейших факторов в жизни каждого человека. От него зависит как качество жизни в целом, так и работоспособность в частности. Для многих молодых людей поступление и обучение в университете является причиной стресса.

Во время образовательного процесса в институте естественная двигательная активность человека ограничена, вкуче с некомфортной и неподвижной позой, высокой умственной нагрузкой на занятиях и большой эмоциональной напряженностью, это приводит к ухудшению концентрации, что неблагоприятно сказывается на уровне усвоения материала.

Физическая активность учащегося – необходимый и сложный компонент его жизни. Научно доказано, что величина общей активности генетически запрограммирована и ее суточное количество остается неизменным при длительных измерениях [2, с. 88]. Таким образом, уровень двигательной активности сформировавшейся личности определяется рядом психофизиологических особенностей человека. Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма [3, с. 12].

Психофизиологические свойства личности

Темперамент - это набор генетически детерминированных психических качеств, которыми обладает человек, которые определяются многими факторами, включая химию мозга и центральную нервную систему. Это врожденное свойство психики, которое человек не может изменить. Темперамент влияет на формирование характера и поведения человека, его индивидуальность, поэтому полностью отделить темперамент от личности

невозможно. Он действует как связующее звено между телом, личностью и когнитивными процессами.

Выделяют четыре простых темперамента: сангвинический, меланхолический, холерический, флегматический.

Сангвинический темперамент деятельности отличается позитивом, оптимизмом, бодростью и активностью. Сангвиник, обычно, человек креативный. Такие люди легко могут переключаться с одного занятия на другое. Поэтому для них характерна такая черта, как непостоянство. Они легко находят подход к людям и к разного рода проблемам, но часто их действиям и поступкам не хватает глубины.

Меланхолический темперамент деятельности характеризуется спокойствием и рассудительностью, но в то же время тревожностью и впечатлительностью. Это деликатные личности, которые легко травмировать. Они не любят большое количество людей и предпочитают уединение. В то же время — это гармоничные личности, с высокоразвитым внутренним миром. Меланхолик умеет вникать в самую суть дела, видит всю глубину происходящего. Меланхолики - хорошие аналитики.

Холерический темперамент деятельности характеризуется энергичностью, активностью, импульсивностью и раздражительностью. Они решительны и амбициозны, могут полностью посвятить себя делу, но только до тех пор, пока им действительно интересно. Они превосходные лидеры и любят контролировать все, что вокруг них происходит. Самая сильная черта характера — эмоциональность.

Флегматический темперамент деятельности характеризуется уравновешенностью, устойчивостью, спокойствием и терпением. Флегматики миролюбивы и добры. Они не принимают ничего близко к сердцу, все воспринимают как должное и умеют находить компромисс во всем. Люди этого типа темперамента не подвержены переизбытку эмоций, они ко всему подходят хладнокровно. Все их решения обдуманы и взвешены. Вот почему флегматикам

нужно больше времени для принятия решений. Они необщительны и могут долго сближаться с людьми, при этом верные и надежные.

Каждый тип темперамента имеет свои особенности, и не является ни плохим, ни хорошим.

Привычная двигательная активность студентов

Во время обучения в университете предъявляются высокие требования как к умственной деятельности студента, так и к физической работоспособности. Однако только каждый пятый студент удовлетворяет генетически запрограммированные потребности организма в физической [6, с. 21].

В последнее время из-за высокой академической нагрузки у большинства студентов наблюдается недостаточная физическая активность, что приводит к появлению негативным изменениям в организме из-за недостатка физических нагрузок. В первую очередь страдает опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и центральная нервная системы [1, с. 134].

В научно-методической литературе представления о нормах двигательной активности студентов существенно различаются. Так, установлено, что в среднем двигательная активность студентов в период обучения колеблется от 8000–11000 до 14000–19000 шагов в сутки; в время сессий — 3000–4000 шагов, а на каникулах — 14000–19000 шагов [4, с. 45]. Таким образом, уровень двигательной активности студентов на каникулах отражает естественную потребность в движении, так как в этот период они свободны от учебы и проводят свободное время в соответствии со своими потребностями. Исходя из этого, можно отметить, что уровень двигательной активности студентов в период обучения составляет 50–65%, в период экзаменов — 18–22% от биологической потребности. Это свидетельствует о реальном дефиците движений в течение 10 месяцев в году [5, с. 478].

Согласно требованиям ФГОС обучающиеся в вузах занимаются физическими упражнениями 4 часа в неделю. Безусловно, этого недостаточно для компенсации дефицита двигательной активности. Следовательно,

решающим фактором в этом вопросе становятся вне учебные и секционные занятия студентов.

Самостоятельная физическая активность помогает развивать качества, которые впоследствии способствуют студенту максимально реализоваться в профессиональной деятельности. Лучше всего для этого подойдут спортивные игры, задействуя основные психические процессы такие, как память, мышление, внимание, воображение, они развивают следующие качества: морально-волевые, коммуникативные и эмоциональную устойчивость.

Взаимосвязь психофизиологические свойства личности и двигательная активность студентов

Каждому типу темперамента соответствует определенный тип поведения, скорость реакции и физические возможности организма.

В тех видах спорта, которые предъявляют высокие требования к нейродинамике человека, равно как и во всех видах спорта высоких достижений, свойства темперамента могут влиять на спортивные достижения.

Холерики предпочитают энергичные виды спорта с быстрым выплеском энергии, но не умеют заранее рассчитывать свои силы. На тренировке холерик может быть нетерпеливым в отработке базовых движений и невнимательным к указаниям тренера. На соревнованиях холерик часто испытывает трудности с контролем своих эмоций.

Холерикам отлично подойдут индивидуальные виды спорта, например: бег на короткие дистанции, лёгкая атлетика, борьба, бокс и другие ударные единоборства, фехтование. Из командных видов спорта подойдут жёсткие и эмоциональные виды спорта: все разновидности хоккея и футбола, баскетбол, волейбол. Отлично подойдут экстремальные виды спорта: авто/мотогонки, сноуборд, горные лыжи, прыжки с парашютом, сёрфинг, парусный спорт, рафтинг или охота. Но для холерика важнее выбрать даже не конкретный вид спорта, а опытного наставника.

Сангвиник сможет отлично проявить себя почти в любом виде спорта. На тренировках внимателен к указаниям тренера, но ему необходимы разнообразие

и мотивация, - иначе заставить его заниматься будет очень сложно. Небольшой уровень стресса часто помогает добиться высоких результатов. Психически устойчив в стрессовых ситуациях, легко переживает неудачи на соревнованиях.

Такому типу темперамента подходят все яркие виды спорта вроде гимнастики, аэробики и танцев. Проявить быстроту реакции сангвиники могут, например, в фехтовании или страйкболе. Отлично подойдут командные виды спорта, с их многочисленными вариациями: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, хоккей. Вызовут интерес и активные виды спорта: восточные единоборства, разнообразные стили бега, теннис, альпинизм, экстрим на воде, а также разные виды многоборья. Из сангвиников также получаются отличные шахматисты и киберспортсмены.

Флегматик на тренировках внимателен и сосредоточен; на соревнованиях может быть зажат из-за чрезмерного самоконтроля и непредсказуемости обстановки.

Флегматику отлично подходят виды спорта, не требующие быстрой реакции и переключения внимания. Это могут быть различные системы гимнастики: йога, пилатес, бодифлекс, калланетика и аква-аэробика. Из восточных единоборств им будет ближе айкидо, дзюдо и другие с мощным философским аспектом. Вместо командных видов спорта флегматику лучше подойдут силовые виды спорта: тяжелая атлетика, бодибилдинг, пауэрлифтинг. Придутся по вкусу легкая атлетика, марафоны, велоспорт, лыжные гонки, биатлон. Их привлекают интеллектуальные виды спорта: шахматы, шашки, таврели, го, бридж. В гольфе, бильярде, боулинге и керлинге флегматики также получают удовольствие от возможности рассчитать силу удара и выстроить многоходовую комбинацию. Много флегматиков и среди киберспортсменов.

Меланхоликам отлично подойдет йога, пилатес, стретчинг, калланетика, шейпинг, бодифлекс, тай-чи, спортивная ходьба, умеренный бег, плавание, шахматы и другие интеллектуальные игры. На занятиях по танцам меланхолик лучше других темпераментов «схватывает» самые тонкие и незаметные другим движения. Чувствительность этого типа поможет в любой спортивной стрельбе

и метании, например: арбалет, дартс, городки, крокет. Из меланхоликов получаются отличные яхтсмены и каякеры, они успешно занимаются верховой ездой. Силовые кардиотренировки умеренной интенсивности помогут им поддержать общее здоровье.

Таким образом, психофизиологические свойства личности и двигательная активность студентов являются взаимосвязанными факторами, которые влияют на здоровье и успеваемость.

Библиографический список:

1. Виленский М.Я. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. - В. кн.: Физическая культура студента. - М.: Гардарики, 2001, с. 131 - 174.

2. Агаджанян Н.А., Бутова О.А. и др. Морфофункциональная оценка состояния здоровья подростков// Физиология человека. 1998. — Т. 24. — № 3. — с. 86–93.

3. Быхтенко О.В. Психофизиологические особенности лиц с различной потребностью в двигательной активности. М.: Наука, 2013 - 12с.

4. Кобяков, Ю.П. Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание / Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. — 2004. — № 5. — с. 44–46.

5. Шихаева М.В., Павлычева М.А. Исследование структуры и содержания двигательной активности студентов // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. VIII междунар. студ. науч.- практ. конф. № 8. — с. 476–478.

6. Кобяков Ю.П. Концепция норм двигательной активности человека / Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. 2003. № 11. С. 20-23.