

## **ВЛИЯНИЕ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА НА ВЫБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

**Рыбина Л.Д., Копылова В.В.**

Иркутский национальный исследовательский технический университет,  
г. Иркутск, Россия

Студенческий возраст – возраст преобразования мотивации, всей системы ценностных ориентации. С одной стороны, интенсивное формирование специальных способностей в связи с профессионализацией, а, с другой, центральный период становления характера и интеллекта. Это время спортивных рекордов, начало художественных, технических и научных достижений. Этот возраст характерен и тем, что в этот период достигаются многие оптимумы развития интеллектуальных и физических сил. И тут перед частью студентов, которые никогда не занимались спортом, встаёт вопрос: «Каким видом спорта мне заняться? А подойдёт ли он мне?» [1, 3].

При выборе вида спорта стоит обратить внимание на темперамент, т.к. спорт призван приносить удовлетворение, заряжать бодростью, поднимать настроение [4]. Темперамент определяет отношение к другим людям, к занятиям и к достижению результата. Выстроенные взаимоотношения с командой или тренерами, а так же прилагаемые усилия и продуктивность в немалой степени зависят от темперамента спортсмена [4].

Соответственно, выбор вида спорта зависит от темперамента спортсмена.

**Цель исследования:** Изучение взаимосвязи темперамента и выбранного вида спорта у студентов Иркутского национального исследовательского технического университета (ИрНИТУ).

**Организация и методы исследования.** Нами было проведено исследование на базе ИрНИТУ в период с сентября по ноябрь 2015 года. В исследовании приняли участие 68 спортсменов.

Исследование заключалось в заполнении студентами-спортсменами ИрНИТУ опросника, направленного на определение темперамента (тест Айзенка), и написание вида спорта, которым они занимаются.

**Результаты исследования.** Нами было выявлено, что из 68 спортсменов: 33 – холерики, 19 – меланхолики, 12 – сангвиники и 4 – флегматики.

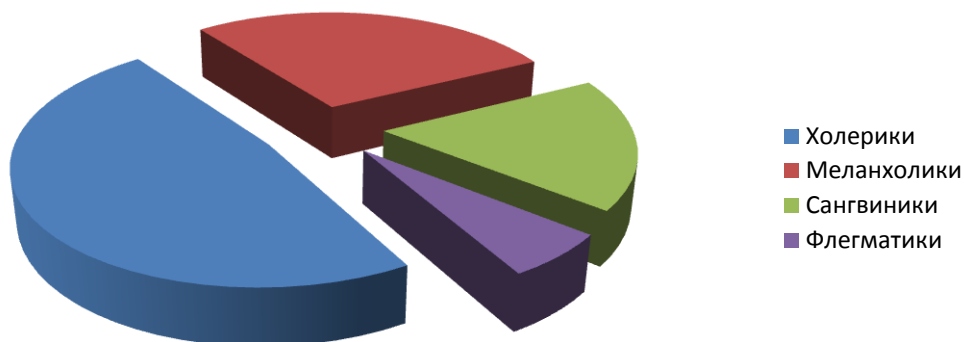


Рис. 1. Соотношение темпераментов спортсменов

Проанализировав результаты нашего исследования из рисунка 1, видно, что большинство спортсменов (48,5%) – холерики. Холерики предпочитают рукопашный бой, бег, гимнастику, большой теннис, кибер-спорт, баскетбол, футбол, пауэрлифтинг и смешанные единоборства; меланхолики выбрали для себя конькобежный спорт, йогу, пилатес, скалолазание; сангвиники проявляют себя в баскетболе, кибер-спорте, скалолазании, рукопашном бое, боксе, цирковом выступлении, тайском боксе, танцах и беге; флегматики раскрывают свои способности в велосипедных гонках, бильярде, стрельбе и лёгкой атлетике. Выбранный вид спорта студентов соответствует их темпераменту.

На основе изученной литературы и нашего исследования были выделены сильные и слабые стороны каждого темперамента, а так же существенные особенности.

Сангвиники: *сильные стороны* – позитивное отношение к жизни и ситуациям, доброе – к людям, а так же открытое – к миру в целом; лёгкое выстраивание отношения с другими людьми и беспроblemное появление новых друзей и знакомых; Комфортное и дружелюбное общение, настраивающее на доверительные отношения; легкая адаптация и принятие всего нового; поскольку стремятся вписаться в любой коллектив и быть его душой, бесконфликтны и

обучаемы. *Слабые стороны* –поверхностный подход к большинству задач и множеству вопросов; отсутствует целостность и последовательность в действиях; постоянные колебания и неуверенность; зависимость от чужого мнения, моды и убеждений окружающих. Непостоянство мнений и собственных убеждений; во время трудностей могут потерять самообладание и подвести; во время трудностей могут потерять самообладание и подвести; не организованы. Излишне эмоциональны. Импульсивно меняют темы разговоров.

Флегматики: *сильные стороны* – легко приспосабливаются ко всему, но не любят «раскачивать лодку»; трудно вывести из себя, очень спокойны; трезвый аналитический ум. Умеют беспристрастно оценивать ситуацию; очень преданы старым друзьям. Предпочитают иметь мало друзей, но друзей настоящих. *Слабые стороны* –иногда оказываются слишком медлительными; избегают острых ситуаций; стараются держаться подальше от людей и от жизни в целом; сложно даются перемены в чем-либо, плохо принимают новое. Не желают ничего менять.

Холерики: *сильные стороны* – сильная воля и уверенность в себе; быстрота реакции и ума; всегда ориентированы на результат, и поэтому действия обычно осмысленны и целенаправленны; холерики амбициозны. Не зависимы от чужого мнения. *Слабые стороны* – раздражительны и иногда злы; имеют множество врагов; трудно строятся отношения с окружающими людьми, потому что результат превыше всего; упрямы и излишне упёрты, особенно в раздражённом состоянии.

Меланхолики: *сильные стороны* – более преданы цели и последовательны, чем холерики; перфекционисты, стремящиеся довести все до полного совершенства; умеют задавать точные и конкретные вопросы, докапываются до сути; высокий уровень самоорганизации, они собраны и аккуратны. *Слабые стороны* – чрезмерная медлительность и осторожность; подозрительны и мнительны, что искажает их представления по сравнению с реальной картиной; очень трудно и медленно строят отношения с другими; негативное отношение ко всему новому. Долго изменяют мнение.

Проведённое исследование подтвердило наше предположение о том, что темперамент оказывает существенное влияние на выбор вида спорта.

Были разработаны рекомендации по выбору спорта для каждого темперамента, с учётом особенностей:

- Если ваш темперамент является холерическим, то Вам подойдут такие виды спорта, как футбол, экстремальные виды спорта, танцы, бег на короткие дистанции, полноконттактные боевые искусства, а так же бокс и хоккей.

- Меланхолическому типу подойдут кинологический или конный спорте, йога или пилатес, а так же авиационный или водный виды спорта.

- Если же вы относитесь к сангвиническому типу, то выразить себя вам помогут танцы, театр, командные игры и боевые искусства.

- Флегматическому типу больше подойдут восточные единоборства, технические и интеллектуальные виды спорта, тяжёлая атлетика и бег на длинные дистанции.

#### Список литературы

1. *Вяткин Б.А.* Роль темперамента в спортивной деятельности / Б.А. Вяткин. – М.: ФКиС, 1978. – 134 с.

2. *Кудрявцев В.Г.* Спорт, события, судьбы: книга для учащихся средней школы В.Г. / Кудрявцев. – 1986.– 119 с.

3. *Молодцова Т.Д.* Психолого-педагогические проблемы предупреждения и преодоления дезадаптации подростков / Т.Д. Молодцова. – Ростов: Феникс, 1997. – 340 с.

4. Психология спортивной деятельности / Под ред. П.А. Жарова – Казань: Казанский университет, 1985. – 216 с.