

## **ВЛИЯНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА НА ВЫБОР РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА**

**Гордеева А.О., студентка 1 курса факультета ветеринарной медицины и биотехнологии**

**Научный руководитель – Макарова Е.В., кандидат педагогических наук, доцент**

**ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

***Ключевые слова:** спорт, спортсмен, темперамент, сангвиник, флегматик, холерик, меланхолик.*

*Работа посвящена изучению влияния темперамента на выбор различных видов спорта. Рассмотрены особенности и качества четырех основных типов темперамента и их роль в спортивной деятельности.*

В каждом типе высшей нервной деятельности есть некоторые качества, которые влияют на спортивную деятельность. Одно из самых главных качеств – это темперамент человека, который особенно ярко проявляется на фоне спорта. Занимаясь спортом, нужно прогнозировать, в какой мере и каким образом темперамент благоприятствует и насколько он препятствует достижению успеха на разных стадиях спортивной деятельности [1, 2, 3, 4, 5].

Сангвиник выбирает такие виды спорта, где нужно проявить достаточно большую активность. У спортсмена сангвинического типа темперамента наблюдаются молниеносная реакция, умение быстро думать и принимать решения. Спортсмен сангвиник хорошо играет в команде, умеет быстро находить общий язык с остальными игроками. Поэтому лучше всего подойдут активные командные виды спорта, такие как футбол, волейбол, баскетбол, хоккей [6].

Холерик выбирает эмоциональные, активные виды спорта. К таким видам спорта относятся баскетбол, футбол, борьба, самбо, бокс, плавание. Спортсмен-холерик не любит тренировки на силу и выносливость, но хорошо выполняет тренировки на технику [7, 8].

Спортсмен с флегматическим типом темперамента обладает уравновешенным, сильным типом высшей нервной деятельности. Спортсмену с таким типом темперамента подойдут спокойные, однообразные, небыстрые упражнения. Так же флегматик склонен к длительной и тщательной отработке техники, работе по совершенствованию физических качеств. Спортсмены-флегматики довольно выносливы, поэтому им подходят виды спорта, связанные именно с этим качеством: бег на длинные дистанции, поднятие штанги, велосипедный марафон.

Люди с меланхолическим типом темперамента предпочитают не заниматься спортом, а только смотреть особо зрелищные и масштабные виды спорта. Для спортсмена характерны уравновешенность, продуманность, поэтому он способен хорошо проявить себя в спортивной стрельбе, шахматах. Меланхолики хорошо взаимодействуют с животными, поэтому успешно занимаются верховой ездой, конным спортом.

Было проведено исследование среди 20 студентов факультета ветеринарной медицины и биотехнологии с целью выявления типа темперамента. Также проведено анкетирование со следующими вопросами: 1) Любишь ли ты спорт? 2) Какой вид спорта вам нравится? 3) Каким видом спорта вы бы хотели заниматься? Среди студентов оказалось 3 сангвиника, 3 меланхолика, 7 холериков и 7 флегматиков. 3 студента-холерика и 1 меланхолик ответили, что не любят спорт. Остальные студенты ответили на вопрос положительно. Приоритетные для студентов виды спорта в соответствии с их темпераментом представлены в таблице 1.

Тип темперамента	Приоритетный вид спорта
Флегматики	Легкая атлетика, тяжёлая атлетика, плавание, велоспорт, стрельба, лыжи, карате, бег, шахматы
Меланхолики	Стрельба, конный спорт, танцы, стрельба
Холерики	Волейбол, теннис, гандбол, танцы, табата
Сангвиники	Футбол, плавание, волейбол

Таким образом, знание особенностей темперамента является важной составляющей в выборе какого-либо вида спорта.

### Библиографический список:

1. Макарова, Е.В. Модель прогностической компетентности студентов аграрных вузов / Е.В. Макарова // Материалы Международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 05-06 февраля 2015 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2009. – С. 390-394.

2. Макарова, Е.В. Модель формирования прогностической компетентности студентов аграрных вузов / Е.В. Макарова // Казанский педагогический журнал. – 2012. – № 1(91). – С. 53-58.

3. Макарова, Е.В. Технологическое решение формирования прогностической компетентности специалистов-аграриев в контексте преподавания отдельной учебной дисциплины / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 23-24 сентября 2010 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2010. – С. 94-99.

4. Макарова, Е.В. Технология формирования прогностической компетенции студентов: экспериментальное обоснование / Е.В. Макарова // Казанская наука. – 2012. – № 12. – С. 255-257.

5. Макарова, Е.В. Условия формирования прогностической компетенции студентов аграрных вузов / Е.В. Макарова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2012. – № 2. – С. 107-144.

6. Макарова, Е.В. Педагогическая технология тренировочного процесса спортсменов-стритболистов массовых разрядов / И.Н. Тимошина, Е.В. Макарова, Т.В. Швецова // Теория и практика физической культуры, – 2016. – № 7. – С. 50-52.

7. Макарова, Е.В. Физкультурно-спортивная деятельность студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы международной научно-практической конференции – Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. – Чебоксары, 20

мая 2019 г. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 28-32.

8. Макарова, Е.В. Исследование влияния двигательных режимов на морфологические особенности студентов (по результатам лонгитудинальных исследований) / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов. – Орел, 24-26 октября 2018 г. – Орел: Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, 2018. – С. 208-211.

## **THE INFLUENCE OF TEMPERAMENT ON THE CHOICE OF DIFFERENT SPORTS**

**Gordeeva A.O.**

**Key words:** *sport, athlete, temperament, sanguine, phlegmatic, choleric, melancholic.*

*The work is devoted to the influence of temperament types on the choice of various sports. The features and qualities of the 4 main types of temperament and their role in sports activity are considered.*