

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.