ВЛИЯНИЕ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА СТУДЕНТА НА ВЫБОР ВИДА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В этой статье обсуждается важность выбора правильного вида спорта для студента в зависимости от его или ее уровня физической подготовки. В программе анализа литературы было обнаружено, что люди разного происхождения смогут лучше понять свои способности в спорте, связанные с качествами. В этой статье будут рассмотрены характеристики четырех типов характеристик и их стремления в мире спорта.

Актуальность данной статьи обусловлена важностью рассмотрения темы зависимости темперамента от выбора вида спортивной деятельности. Новизна статьи заключается в том, что на современном этапе избранной теме посвящено небольшое количество научных работ. Раскрытие данной темы поможет будущим спортсменам, исходя из своего типа темперамента, легче сделать выбор в сторону определенного вида спорта, что так же обуславливает практическую значимость данного исследования.

Цель исследования – изучение влияния типа темперамента студента на выбор вида спортивной деятельности.

Задачи:

1. Определение темперамента студентов как составляющая спортивно-организованного физического воспитания студентов.

2. Исследования роли темперамента при выборе вида спорта.

Ключевые слова: спорт, темперамент, развитие, учебно-тренировочные занятия, выбор.

Темперамент представляет собой то, как человек относится к другим и реагирует на события. Это то, что вы наблюдали и в большинстве случаев ожидали от чьего-либо поведения.

Возможно, вы назвали кого-то «застенчивым» или «общительным». Не осознавая этого, вы имели в виду определенные черты темперамента. Эти качества - то, что вы знаете и ожидаете от этого человека каждый раз, когда вы с ним. Темпераментное поведение по большей части предсказуемо. Исключения составляют, как указал доктор Гейер, когда кто-то временно испытывает сильные эмоции, такие как гнев или страх, или когда кто-то пытается обмануть другого.

Психологическая способность участвовать в занятиях спортом относится к сумме психологических качеств людей, которые соответствуют требованиям, предъявляемым к занятиям спортом, что помогает достичь успеха в спорте. У каждого типа высокоинтенсивной нейронной активности есть некоторые свойства, которые существенно влияют на занятия спортом. Чтобы заниматься спортом, необходимо учитывать, насколько темперамент и темперамент препятствуют успеху на разных этапах занятий спортом [1, c.57].

Исследователи из Watson and Pulford обнаружили, что атлеты-любители имеют более высокие баллы по экстраверсии, ниже по невротизму личности и выше по психотизму. Несколько исследований показали связь между типом темперамента и результатами, включая производительность, карьерный успех и удовлетворенность работой. Согласно исследованию Айзенка (1982), при проведении эксперимента по выявлению связи между личностью и физическими упражнениями следует учитывать несколько факторов, включая тип спорта, игровую позицию в команде и тип темперамента [2, c.10].

Типы темперамента имеют характерные черты, которые генетически независимы друг от друга, умеренно наследуются и относительно стабильны в течение жизни. Холерии обычно стремительны в своих действиях, что связано с поведенческой активацией, импульсивностью и вспыльчивостью, а избегание вреда связано с поведенческой заторможенностью, осторожностью и опасениями.

У борцов с сильной и уравновешенной нервной системой волевая активность под влиянием повышенного давления либо остается прежней, либо незначительно увеличивается. Это подразумевает воплощение воли качества всех исследований. У спортсменов с сильной нервной системой и неуравновешенным (в основном возбужденным) типом даже небольшое повышение давления (дивергенция) может вызвать всплеск спонтанной активности: в этом случае они более активны, чем тренируются. Дальнейшее повышение уровня стресса (борьба на соревнованиях) привело к статистически значимому снижению результативности всех произвольных качеств этих испытуемых. У людей с ослабленной нервной системой даже умеренный стресс (дивергенция) может сильно ухудшить работу силы воли.

Задача психологов, работающих в этой области, - стремиться к достижению общих характеристик личности спортсмена на основе последних достижений в области физиологии и психологии в сочетании с анализом характеристик личностных атрибутов темперамента. Необходимо постоянно изучать внутренний компенсационный механизм темперамента, поэтому спортсмены могут получать высокие результаты в различных условиях и требованиях к активности. Таким образом, работа тренеров и ученых заключается в использовании знаний о темпераменте для повышения эффективности занятий спортом.

У юного спортсмена есть возможность выработать собственный стиль преодоления препятствий в процессе обучения и тренировок, при этом важную роль играют его особенности темперамента. Но этот процесс не спонтанный, а под влиянием тренеров или воспитателей.

Выбирая вид спорта, человек должен учитывать несколько качеств, самым важным из которых является темперамент. Отражается ли темперамент человека на его отношении к спорту? конечно. Физические упражнения - это фон, который наиболее ярко демонстрирует человеческий темперамент.

В соответствии с изученной литературой можно выявить следующие закономерности [2, c.61]:

1. Исходя из изученных исследований, личности-холерики и сангвиники и в жизни, и в спорте являются наиболее активными. Исследователи отмечают, что к данным типам темперамента относятся около шестидесяти процентов людей.

2. Что касается холериков, то данные личности в связи со своей активностью и быстрой реакцией такие люди склонные к интенсивным темповым движениям, имеют склонность к активным видам спорта. Сюда можно отнести борьбу, футбол или баскетбол, так как именно такие виды спорта способны помочь в удовлетворении потребности в выбросе эмоций.

3. Люди-сангвиники любят соревновательные командные виды спорта: волейбол, конный спорт, плавание. Эти виды спорта позволяют сангвиника людям проявить свои личные качества.

4. Студенты-флегматики относятся к тому типу людей, что любят спокойные и однообразные упражнения: бег, легкая атлетика или плавание. Флегматикам несложно стать успешными в таких видах спорта, от них требуется лишь усердие и длительных усилий.

5. Студенты-меланхолики часто остаются наедине с собой, что не доставляет дискомфорта и неудобств, которые связаны с межличностным общением. Таким людям больше всего подойдет бег или конный спорт, а также ходьба.

Темперамент и динамика активности в велоспорте. Особенности нервной системы и темперамента существенно повлияют на динамику занятий спортом. Они также определили важные аспекты периодических занятий спортом (бег на длинные дистанции, катание на лыжах и коньках, плавание, гребля и т. д.) как распределение силы на длинные дистанции. Исследование особенностей дистанции передачи в беговых лыжах связано с различиями в балансе и подвижности нервных процессов спортсменов. Оно показывает, что спортсмены с дисбалансом (в основном в процессе возбуждения) обычно слишком быстро начинают соревнования, особенно в состояние сильного нервно-психического стресса. То же самое происходит, когда они лезут. Он взорвался мгновенно, и они израсходовали большую часть своих сил, чтобы начать восхождение. У людей с сильной и слабой нервной системой доминирующие нервы появляются при разной степени нестабильности нервных процессов. В «Сильном» (по сравнению со «Слабым») доминирующей чертой является высокая нестабильность и, следовательно, более высокая стабильность и более высокие уровни активности. Психологически это соответствует оптимальному уровню нервно-психического стресса, что является причиной того, что спортивное поведение этих людей с более высоким уровнем двигательной активности может быть улучшено. Основная часть «слабых» из-за относительно низкой нестабильности имеет характеристики нестабильности и легко переходит в заторможенное состояние. Психологически это соответствует самому пессимистическому состоянию нейропсихологического стресса, что является причиной ухудшения двигательного поведения у этих людей, когда у них более позитивная мотивация.

Частично доказательства того, что у людей со слабой нервной системой нейропсихологическое напряжение развивается в большей степени при усилении мотивации к соревнованиям, чем у людей с сильной нервной системой, являются данные устных отчетов испытуемых об эмоциональных состояниях во время соревнований. Данные, представленные в таблице, показывают, что веселые, захватывающие и активные игры обычно приводят к неуверенности, тревоге, страху неудачи, повышенному чувству ответственности и возбуждению «слабых», в то время как «сильные» - это противоположность - уверенность в себе, прилив сил и желание драться. Очень высокий результат. А.В. Халик изучал влияние соревновательного давления на кинестетическую (двигательную) чувствительность в зависимости от силы нервной системы. Он изучал кинестетическую чувствительность в тех выступлениях, которые определяют пространственную точность упражнений и способность определять силу мышц, поэтому тревожные и эмоциональные гимнасты значительно медленнее, чем нетревожные и эмоциональные гимнастки. Восприятие и воспроизведение медленного темпа (92 удара / мин); импульсный замедляет воспроизведение быстрых ритмов (184 удара / мин) больше, чем неимпульсивный, но также значительно увеличивает количество ошибок в звуковом соотношении; безимпульсивная гимнастика, напротив, спортсмены их резко сократят [1, c.88].

Таким образом, можно отметить, что тип темперамента значительно влияет на выбор вида спорта. От этой характеристики может зависеть эффективность избранного вида спорта для конкретного темперамента. Благодаря современным технологиям планирования занятий становится возможным наиболее правильно выбрать вид спорта, который в будущем поможет сохранить здоровье и добиться успеха, что способствует гармоничному развитию молодежи.

Список использованной литературы:

1. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б.А. Вяткин. -М.: ФКиС, 2015. - 134 с.

2. Кудрявцев В.Г. Спорт, события, судьбы: книга для учащихся средней школы В.Г. / Кудрявцев. - 2003. - 119 с.

 