

УДК 159.923.4:796

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ТЕМПЕРАМЕНТА НА ВЫБОР ВИДА СПОРТА

Сергеенко А. Н., Сергеенко Н. И.

Научный руководитель: зав. кафедрой Г. В. Новик

Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Жизнь современного человека максимально механизирована, что привело, в свою очередь, к повсеместной гиподинамии, а объем двигательной активности за последние 100 лет упал на 90 %. Между тем известно, движение — это жизнь и современная физиология подтверждает это утверждая, что движение запускает механизм роста и развития организма, а на этапе становления профессионала и зрелой личности разумно организованная двигательная деятельность помогает достичь высот в выбранной сфере, влияние же физической культуры на здоровье бесспорно неопределимо.

Опрос среди студентов ГомГМУ показал, что 96 % опрошенных признают ценность физической культуры, однако лишь 5 % респондентов самостоятельно и систематически включают физические упражнения в свой образ жизни.

Можно предположить, что если помочь студентам выбрать вид двигательной деятельности, наиболее подходящий им по психологическим особенностям их темперамента то в дальнейшей своей жизни они будут активно заниматься физической культурой.

Цель исследования

Выявить склонность к выбору определенного вида спорта в зависимости от психологических характеристик темперамента.

Методы исследования

Анализ научно-методической литературы; опрос студентов 1–4 курсов; анкетирование студентов 1–5 курсов занимающихся в группах спортивного совершенствования; математическая обработка полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение

Чтобы выявить какое место занимает физическое воспитание в жизни студентов УО «ГомГМУ» было опрошено 100 студентов в возрасте от 18 до 25 лет, из них 92 % — девушки и 8 % — юноши. На вопрос: «Считаете ли вы важными занятия физической культурой в сохранении, укреплении и восстановлении здоровья?», 96 % респондентов ответили, что считают важными занятия физической культурой, а 4 % ответили, что физическая культура играет незначительную роль. На вопрос: «занимаетесь ли вы самостоятельно физической культурой в свободное время?», 81 % ответили, что не занимаются самостоятельно, 14% занимаются от случая к случаю и лишь 5 %, что делают это систематически.

Результаты опроса показали, что подавляющее большинство относится к физической культуре положительно и считает важным ее присутствие в образе жизни, однако лишь 5 % респондентов самостоятельно и систематически занимаются физическими упражнениями.

Решение противоречия видится в исследовании психологических особенностей темперамента студентов занимающихся в группах спортивного совершенствования и на практике воплощающих в жизнь идеи здорового образа жизни. Для этого было проведено анкетирование в секциях по шахматам, женскому армрестлингу, женскому мини-футболу, плаванию и рукопашному бою. Исследовалось по десять человек случайной выборки. С помощью анкеты были продиагностированы следующие полярные свойства

темперамента: экстраверсия-интроверсия, ригидность — пластичность, эмоциональная возбудимость — эмоциональная уравновешенность, темп реакции (быстрый — медленный), активность (высокая — низкая) и, кроме того, искренность испытуемых в ответах на вопросы. Не надежные анкеты не учитывались. В результате были получены следующие данные:

- *В секции плавания:* 50 % очень высокой экстраверсии, 30 % высокой, 10 % средней и 10 % высокой интроверсии, 20 % очень высокой ригидности, 30 % высокой, 40 % средней и 10 % высокой пластичности, 10 % очень высокой эмоциональной возбудимости, 30 % высокой, 30 % средней и 30 % очень высокой эмоциональной уравновешенности, 60 % показали высокий темп реакции, 20 % средний и 20 % низкий, 10 % очень высокой активности, 10 % высокой, 40 % средней и 40 % низкой. Анализ полученных данных показывает, что секция плавания характеризуется высокой экстраверсией, высокой ригидностью и высоким темпом реакции.

- *В секции рукопашного боя:* 30 % высокой экстраверсии, 50 % средней и 20 % очень высокой интроверсии, 10 % очень высокой ригидности, 70 % высокой и 20 % низкой, 10 % очень высокой эмоциональной возбудимости, 60 % средней и 30 % очень высокой эмоциональной уравновешенности, 30 % высокого темпа реакции, 60 % среднего и 10 % низкого, 10 % высокой активности, 60 % средней и 30 % низкой. Группа рукопашного боя характеризуется средним уровнем экстраверсии-интроверсии, высокой ригидностью, средним уровнем эмоциональной возбудимости-уравновешенности, средним уровнем темпа реакции, средним уровнем активности.

- *В секции женского футбола:* 40 % очень высокой экстраверсии, 50 % высокой, 10 % средней, 40 % высокой ригидности, 40 % средней и 20 % очень высокой пластичности, 30 % очень высокой эмоциональной возбудимости, 10 % высокой, 30 % средней, 10 % высокой эмоциональной уравновешенности и 20 % очень высокой, 60 % показали высокий темп реакции и 40 % средний, 20 % высокой активности, 50 % средней, 10 % низкой и 20 % очень низкой. Группа футбола характеризуется высокой экстраверсией, самой высокой пластичностью из всех групп анкетированных, высоким темпом реакции и средним уровнем активности.

- *В секции женского армрестлинга:* 20 % очень высокой экстраверсии, 30 % высокой, 30 % средней и 20 % высокой интроверсии; 30 % очень высокой ригидности, 50 % высокой, 10 % средней и 10 % очень высокой пластичности; 50 % очень высокой эмоциональной возбудимости, 20 % высокой и 30 % средней; 50 % показали очень высокий темп реакции, 20 % высокий, 10 % средний, 10 % низкий и 10 % очень низкий; 70 % средней активности и 30 % низкой. Группа женского армрестлинга склонна к экстраверсии, эмоциональной возбудимости и ригидности, отсутствием эмоциональной пластичности, средней активностью, высоким темпом реакции.

- *В секции шахмат:* 20 % очень высокой экстраверсии, 40 % высокой, 20 % средней, 10 % высокой интроверсии и 10 % очень высокой интроверсии; 30 % очень высокой ригидности, 40 % высокой, 20 % высокой уравновешенности и 10 % средней; 30 % высокого темпа реакции, 30 % среднего, 20 % низкого и 20 % очень низкого; 30 % средней активности, 40 % низкой и 30 % очень низкой. Секции шахмат свойственен низкий уровень активности, высокой ригидности, высокой эмоциональной возбудимости, высокий темп реакции и средняя активность.

Выводы

В результате выявления личностных качеств темперамента, которые проявляются в определенных видах спорта, появляется возможность рекомендовать студентам наиболее подходящие для их психологических особенностей виды спорта и формировать таким образом «пожизненный» вид спорта, что поможет занять студентам активную позицию по отношению к двигательной активности, что будет способствовать реализации принципов ЗОЖ на практике.

В результате анкетирования выявлены определенные закономерности, которые при дальнейшем изучении могут быть использованы в группах спортивного совершенствования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Практическая психодиагностика: методика и тесты / под ред. Д. Я. Райгородского. — М.: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2003. — 661 с.