

УДК. 159.923.4: 37.013

ВЫЯВЛЕНИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ВЫБОРА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ СРЕДИ ЛЮДЕЙ РАЗНЫХ ТЕМПЕРАМЕНТОВ

Сафонова В. В.

студентка,

Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,

Россия, г. Калуга

Дорофеев В. В.

старший преподаватель,

Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,

Россия, г. Калуга

Бажина И. А.

старший преподаватель,

Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,

Россия, г. Калуга

Аннотация

Проведено исследование среди 74 студентов, занимающихся в различных секциях КГУ им. К. Э. Циолковского, на выявление закономерности выбора спортивного направления в зависимости от типа темперамента. Участники были предварительно классифицированы по типу темперамента на основе психометрического теста. В ходе исследования был проведен опрос среди лиц разных темпераментов, и результаты этого опроса позволяют нам понять, какие виды двигательной активности привлекают людей с различными характерологическими чертами. Цель данного исследования заключается в

выявлении связей между темпераментом личности и выбором спортивных секций.

Результаты показали, что холерики предпочли спортивные секции, требующие физической активности, такие как фитнес, аэробика и настольный теннис; флегматики предпочли йогу, что может свидетельствовать о их стремлении к релаксации и улучшению психоэмоционального состояния; сангвиники, как и меланхолики, проявили интерес к разнообразным видам спорта, включая йогу, настольный теннис, аэробику, волейбол, фитнес и бассейн. Это исследование важно для создания индивидуальных и целенаправленных подходов к физической активности, что в свою очередь ведет к повышению общего качества жизни и благополучия студентов.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, темперамент, студенты, секции, двигательная активность, психометрический тест, физиология, процессы возбуждения и торможения, опросник Айзенка.

***IDENTIFYING THE REGULARITY OF CHOICE OF SPORTS SECTION
AMONG PEOPLE OF DIFFERENT TEMPERAMENTS***

Safonova V. V.

student,

Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,

Russia, Kaluga

Dorofeev V. V.

senior lecturer,

Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,

Russia, Kaluga

Bazhina I. A.

senior lecturer,

Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,

Russia, Kaluga

Abstract

A study was conducted among 74 students studying in various sections of KSU named after K. E. Tsiolkovsky, to identify patterns in the choice of sports direction depending on the type of temperament. Participants were pre-classified into temperament type based on psychometric test. During the study, a survey was conducted among people of different temperaments, and the results of this survey allow us to understand what types of physical activity attract people with different characterological traits. The purpose of this study is to identify connections between personality temperament and the choice of sports sections.

The results showed that choleric people preferred sports sections that required physical activity, such as fitness, aerobics and table tennis; phlegmatic people preferred yoga, which may indicate their desire for relaxation and improvement of their psycho-emotional state; Sanguine people, like melancholic people, showed interest in a variety of sports, including yoga, table tennis, aerobics, volleyball, fitness and swimming. This research is important for creating individualized and targeted approaches to physical activity, which in turn leads to improved overall quality of life and well-being for students.

Keywords: physical culture and sports, temperament, students, sections, physical activity, psychometric test, physiology, processes of excitation and inhibition, Eysenck questionnaire.

Введение. Исследования в области человеческой психологии и поведения всегда вызывают большой интерес, поскольку они позволяют понять, какие

факторы и особенности влияют на наши решения и предпочтения в различных сферах жизни. Одной из таких сфер является выбор занятий спортом и активностей в области физической культуры. Это важное решение, которое может оказать влияние на физическое и психическое здоровье, а также на общее качество жизни.

Темперамент — это важная составляющая человеческой индивидуальности, и он может сказываться на наших предпочтениях и поведении; это совокупность устойчивых динамических особенностей психических процессов человека: темпа, ритма, интенсивности [3, 7,8]. Физиологической основой темперамента является тип высшей нервной деятельности. Темперамент составляет основу формирования и развития характера; относится к биологически обусловленным индивидуальным различиям как человека, так и животных [4].

Объектом данного исследования является взаимосвязь между темпераментом личности и выбором спортивных секций. Предметом анализа являются выбор и предпочтения в области физической активности у лиц с разными типами темперамента.

Гипотезой данного исследования является предположение о том, что разные типы темперамента оказывают влияние на выбор спортивных секций, а именно:

1. Холерики, характеризующиеся высокой активностью и энергией, предпочтут более динамичные виды спорта.
2. Флегматики, склонные к уравновешенности, предпочтут спортивные секции, способствующие релаксации и психоэмоциональному равновесию.
3. Сангвиники, обладающие высокой социальной активностью, будут интересоваться видами спорта, которые позволяют общаться с другими.

4. Меланхолики, склонные к расслабленности и саморефлексии, могут выбирать спортивные секции, способствующие улучшению психоэмоционального состояния.

Исследование направлено на проверку этих гипотез и выявление степени влияния темперамента на выбор спортивных активностей.

Цель данного исследования заключается в выявлении связей между темпераментом личности и выбором спортивных секций. Мы стремимся понять, какие виды физической активности наиболее привлекательны для разных типов темперамента и насколько темперамент может влиять на наши решения в области спорта.

Задачи исследования:

1. Провести опрос среди лиц разных темпераментов для определения их предпочтений в выборе спортивных секций.
2. Сравнить результаты опроса и провести анализ данных для выявления закономерностей и корреляций между типом темперамента и выбором активностей.
3. Сформулировать выводы на основе полученных данных.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для проведения данного исследования был разработан опросник, включающий в себя вопросы о типе темперамента участников и их предпочтениях в выборе спортивных секций. Опрос проводился среди представителей разных курсов КГУ им. Циолковского. Участники были предварительно классифицированы по типу темперамента на основе психометрического теста Айзенка.

В опросе принимали участие 74 студента. Результаты позволяют нам понять, какие виды спорта привлекают людей с различными

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

характерологическими чертами [1,6]. Анализ полученных данных позволит нам лучше понять, как темперамент влияет на выбор спортивных активностей и может послужить основой для создания более персонализированных программ мотивации и поддержки физической активности у разных групп студентов.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ опроса показал, что среди испытуемых холерики составляют 35, 2%, сангвиники – 32, 4%, а флегматики и меланхолики 13, 5% и 18, 9% соответственно (рис.1).

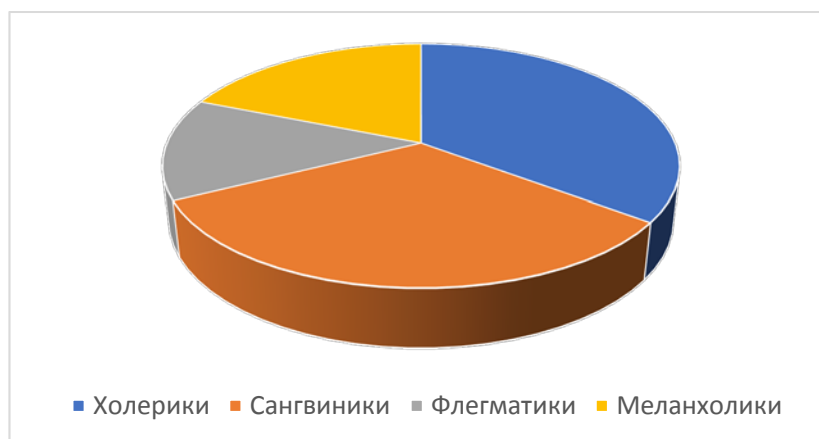


Рис. 1. Процентное распределение студентов в зависимости от темперамента.

Среди холериков предпочтения в спортивных направлениях распределились следующим образом: фитнес выбрали 30,8% студентов, йогу – 7,6%, тренажерный зал – 15,4%, аэробику – 23,1% и теннис также 23,1% обучающихся (рис. 2).



Рис. 2. Процентное распределение среди студентов холериков.

Холерики, характеризующиеся высокой активностью и энергией, предпочли спортивные секции, требующие физической активности, такие как фитнес, аэробика и настольный теннис. Эти виды спорта позволяют им выплеснуть лишнюю энергию и стремление к движению[5]. У спортсменов холериков выраженная «взрывная» нервная система, в которой процессы возбуждения значительно преобладают над процессами торможения.

Среди сангвиников предпочтения в спортивных направлениях распределились следующим образом: фитнес выбрали 9,1% студентов, йогу – 36,3%, теннис – 18,2%, аэробика – 18,2%, бассейн – 9,1% и волейбол также 9,1% обучающихся (рис. 3).



Рис. 3. Процентное распределение среди студентов сангвиников.

Сангвиники проявили интерес к разнообразным видам спорта, включая йогу, настольный теннис, аэробику, волейбол, фитнес и бассейн. Это может указывать на их открытость к различным видам активности и социальным взаимодействиям.

В исследовании С. М. Струганова [9] среди сангвиников не выявилось значительного преобладания к какой-либо конкретной специализации. С физиологической точки зрения это объясняется тем, что процессы возбуждения и торможения сангвиников уравновешенные, подвижные и сильные, у них быстро формируются двигательные навыки и доводятся до автоматизма.

Среди флегматиков предпочтения в спортивных направлениях распределились следующим образом: йогу выбрали 80% студентов, теннис – 20% (рис. 4).



Рис. 4. Процентное распределение среди студентов флегматиков.

Флегматики, обычно более спокойные и уравновешенные, предпочли йогу. Это может свидетельствовать о их стремлении к релаксации и улучшению психоэмоционального состояния. В исследовании С. М. Струганова [9] большинство флегматиков отдают предпочтение циклическим видам спорта. Это объясняется более инертной центральной нервной

системой, где процессы возбуждения и торможения у людей с этим типом темперамента сильные и уравновешенные, но малоподвижные. Двигательные навыки у флегматиков вырабатываются медленно, но хорошо доводятся до совершенства, и поддерживаются на высоком уровне продолжительный период времени.

Среди меланхоликов предпочтения в спортивных направлениях распределились следующим образом: фитнес выбрали 28,6% студентов, йогу – 28,6%, теннис – 14,3%, аэробику – 14,3% и бассейн также 14,3% обучающихся (рис. 5).



Рис. 5. Процентное распределение среди студентов меланхоликов.

Меланхолики также проявили интерес к разнообразным видам спорта, включая настольный теннис, аэробику, йогу, фитнес и бассейн. Это может отражать их стремление к физической активности и возможно, к улучшению физической формы.

Представители с темпераментом меланхолика не отдают предпочтения конкретной дисциплине. Они мало мотивированы, и крайне не стрессоустойчивы. Часто меланхолики показывают свои лучшие результаты на тренировках, т. к. на соревнованиях во время спортивной борьбы они не могут собраться и показать свои морально-волевые качества [9].

Общий вывод из данного анализа заключается в том, что выбор спортивной секции может быть связан с индивидуальными чертами темперамента. Понимание этих предпочтений может помочь в разработке персонализированных программ для мотивации людей к занятиям спортом и физической активностью, что важно для поддержания здорового образа жизни.

Значимость исследования заключается в том, что оно может оказать важное влияние на разработку персонализированных программ мотивации и обучения в области физической активности[10,11]. Это позволяет учитывать индивидуальные предпочтения и потребности каждого студента при выборе спортивной секции. Такой подход может способствовать увеличению числа людей, вовлеченных в активный образ жизни, и улучшению их физического и психического здоровья.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данное исследование представляет собой попытку выявления влияния темперамента на выбор спортивных секций. Научный анализ данных, полученных в результате опроса, поможет понять, какие виды спорта наиболее привлекательны для разных типов темперамента, и, таким образом, способствует более эффективной мотивации к физической активности. Холерики предпочли спортивные секции, требующие физической активности, такие как фитнес, аэробика и настольный теннис; флегматики предпочли йогу, что может свидетельствовать о их стремлении к релаксации и улучшению психоэмоционального состояния; сангвиники, как и меланхолики, проявили интерес к разнообразным видам спорта, включая йогу, настольный теннис, аэробику, волейбол, фитнес и бассейн.

Это исследование важно для создания более индивидуальных и целенаправленных подходов к физической активности, что в свою очередь ведет к повышению общего качества жизни и благополучия студентов.

Библиографический список

1. Ахмедова, А. Р. Адаптация студентов-первокурсников в зависимости от темперамента / А. Р. Ахмедова, Е. В. Романова // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. – 2019. – № 5(16). – С. 70-74. – EDN KKVPBO.
2. Gana, K. and Trouillet, R. (2003), “Structure invariance of the Temperament and Character Inventory (TCI)”, *Journal Personality and Individual Differences*, Vol. 35, pp.1483-1495.
3. Калачин, С. В. Нечеткое моделирование механизма передачи панического состояния среди людей с различными видами темперамента / С. В. Калачин // *Компьютерные исследования и моделирование*. – 2021. – Т. 13, № 5. – С. 1079-1092. – DOI 10.20537/2076-7633-2021-13-5-1079-1092. – EDN NEKKGJ.
4. Кривцова, М. А. Темперамент личности и его свойства / М. А. Кривцова, А. В. Авраменко, А. А. Клименко // *Уникальные исследования XXI века*. – 2015. – №5 (5). – С. 105–111.
5. Козлов, В. В. Проблема жизненного смысла личности в психологии / В. В. Козлов // *Проблемы развития личности в условиях глобализации: психолого-педагогические аспекты: II Международная научно-практическая конференция, Ереван, 25–26 октября 2019 года*. – Ереван: Российско-Армянский университет, 2020. – С. 331-337. – EDN LVONZR.
6. Лисова, Н. А. Эффективность энергообеспечения адаптационных реакций у студенток в зависимости от типологических свойств темперамента / Н. А. Лисова, С. Н. Шилов // *Журнал медико-биологических исследований*. – 2020. – Т. 8, № 3. – С. 314-318. – DOI 10.37482/2687-1491-Z023. – EDN SKZEAD.
7. Маклакова, Е. А. Исследование типов темперамента / Е. А. Маклакова, В. И. Гурченко, Е. Н. Бирюкова // *Актуальные направления научных*

- исследований XXI века: теория и практика. – 2019. – Т. 7, № 2(45). – С. 97-101. – EDN XAFCOB.
8. Prior, M. and Crook, G. and Stripp, A. and Power, M. and Joseph, M. (1986), “The relationship between temperament and personality: An exploratory study”, *Journal Personality and Individual Differences*, Vol. 7, pp. 875-881.
9. Струганов, С. М. Влияние темперамента на выбор специализации в спорте / С. М. Струганов, Д. А. Гаврилов, А. Н. Пахомов, А. В. Малыхин // Ученые записки университета Лесгафта. - 2021. - №7 (197). – С. 354–358.
10. Сулейманов, Г. Б. Факторный анализ как эффективный инструмент выявления ведущих компонентов подготовленности борцов на поясах с различным типом темперамента / Г. Б. Сулейманов, И. Е. Коновалов, И. А. Земленухин // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 1(35). – С. 58-65. – EDN CPFQQJ.
11. Ходанович, А. Н. Особенности свойств личности и темперамента спортсменов-ориентировщиков, специализирующихся в лыжном ориентировании / А. Н. Ходанович // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2022. – Т. 7, № 3. – С. 114-120. – DOI 10.47475/2500-0365-2022-17318. – EDN SNPIEQ.

Оригинальность 75%