

*Дунаева Анастасия Андреевна*

студентка

Краснодарский филиал

ФГБОУ ВО «Российский экономический

университет им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **ПОДБОР ВИДОВ СПОРТА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТАМИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПСИХОТИПА ЛИЧНОСТИ**

*Аннотация:* в статье рассматривается вопрос подбора вида спорта для занятий студентами в зависимости от психотипа личности и особенностей темперамента.

*Ключевые слова:* физкультура, спортивная деятельность, избранный вид спорта, студенты вузов, темперамент, психотип личности.

*Результаты исследования и их обсуждение.* Существуют основные компоненты личности, по которым мы осознаём себя и окружающих. Они, как правило, довольно стабильны и устойчивы. Каждый человек имеет свой психотип, внутренний стержень, свой характер. В зависимости от этого проявляются различные склонности, в том числе, в избранном виде спорта [4–6; 12]. Кто-то более вынослив, кто-то обладает быстрой реакцией, кто-то лидерскими качествами в спортивных играх. Темперамент – психологическая составляющая личности, имеющая выраженную генетическую детерминацию, доступный для познания, определяемый компонент личности [2; 8; 9; 11].

Знать, кто мы и на что способны, особенно важно в спорте. Если студент больше знает о своем потенциале и о том, чего он может достичь в спортивной деятельности, у него будет гораздо больше шансов добиться успеха [1; 3; 7; 13].

Целью работы стало определение наиболее подходящего вида спорта для занятий студентами, в зависимости от типа их темперамента.

К типам темперамента относятся: меланхолик, сангвиник, флегматик, холерик [10].

Темперамент имеет свои особенности, характеризуясь типом реакции, сензитивностью, регидностью, пластичностью.

Меланхолик: повышенная наблюдательность, низкая стрессоустойчивость, обидчивость. Студент с данным типом характера хорошо справляется с кропотливой работой, не требующая больших потерь энергии. Из разновидности спорта больше подойдёт тот, где меньше всего затрагивается физическая активность и человек предоставлен нас себе, такие как шахматы, спортивная стрельба. Находится в командной игре ему будет не комфортно, так как она подразумевает под собой быструю реакцию, умение контактировать с другими людьми.

Сангвиник: высокая энергичность, пластичность, общительность, расчётливость, недостаточная усидчивость, «непостоянство» (теряет интерес к занятию, если оно наскучило), частая смена настроения. Если студент вовлечён полностью в любимое дело, то ему могут подойти все виды спорта.

Флегматик: выносливость, спокойное восприятие стрессовой ситуации, ригидность (переход на другое дело), закрытость. Для данного темперамента подойдут наиболее подвижный вид спорта, где затрагивается больше энергии: бег на длительные дистанции, борьба, тяжёлая атлетика.

Холерик: общительность, скорость реакции, решительность, разносторонность, выносливость, лидерские качества, эмоциональная неустойчивость, упрямство. По описанию данного типа темперамента подходят командные игры: хоккей, футбол, баскетбол. Если брать индивидуальный вид спорта, то – борьба, плавание, такие виды спорта, где холерик может проявить свою выносливость или качества лидера.

При рассмотрении темперамента отмечается значение двух классических темпераментов, сангвиника и флегматика, которые являются эмоционально устойчивыми типами; таким личностям рекомендуется быть капитанами в командной игре.

Было проведено социально-психологическое тестирование 28 студентов КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, для определения типа их темперамента.

По результатам исследования определено, что 10 студентов – «холерики» (35%); 6 – «меланхолики» (20%); 8 – «флегматики» (29%); 4 – «сангвиники» (16%).

Из общего количества обследованных, только 20% увлекаются тем видом спорта, который подходит для их типа темперамента и общего психотипа личности. Из них 5% увлечены конкретным видом спорта, а остальные 15% – увлекаются разными видами спорта в качестве активного отдыха.

*Заключение.* Чтобы студенты были активно вовлечены в спортивную деятельность, следует пройти тест на определение типа темперамента и, в зависимости от его результата, определить наиболее предпочтительный вид спорта для занятий.

### ***Список литературы***

1. Александров С.Г. Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом студентов вузов: учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: ИП Тасалов А.В., 2021. – 87 с.

2. Александров С.Г. Физическая культура и спорт: сборник лекций / С.Г. Александров, Д.В. Белинский. – Ч. 2. – Краснодар: Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – 207 с.

3. Александров С.Г. О формировании стратегии физкультурного воспитания российского студенчества / С.Г. Александров, Д.В. Белинский, Л.Н. Шамсутдинова // Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения. Сборник статей II Международной научно-практической конференции. – Пенза: ПГАУ, 2019. – С. 14–17.

4. Александров С.Г. Нормализация нервно-психических состояний студентов с использованием потенциала физической культуры и спорта / С.Г. Александров, Е.С. Гусева // Сфера услуг: инновации и качество. – 2022. – №58. – С. 14–22.

5. Александров С.Г. Отношение студентов к физической культуре и спорту: социологический анализ / С.Г. Александров, С.Ю. Дудникова // Наука и образо-

вание: актуальные вопросы, проблемы теории и практики: сборник научных трудов Национальной (всероссийской) научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – С. 67–70.

6. Александров С.Г. Интересы, мотивы, потребности студентов в занятиях физкультурой и спортом (на примере вузов г. Краснодара) / С.Г. Александров, А.Д. Коробко // Сфера услуг: инновации и качество. – 2021. – №56. – С. 14–29.

7. Александров С.Г. К вопросу об эффективных видах физкультурно-спортивной деятельности в условиях вуза / С.Г. Александров, О.Р. Маркосян, А.А. Пидяшова // Сфера услуг: инновации и качество. – 2021. – №57. – С. 24–33.

8. Александров С.Г. К вопросу о модернизации физкультурного образования и воспитания студентов вуза / С.Г. Александров, А.С. Соловьева // Сфера услуг: инновации и качество. – 2022. – №59. – С. 24–34.

9. Ильин Е.П. Психология спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 352 с.

10. Константинов В.В. Методологические основы психологии: учебное пособие / В.В. Константинов. – М.: Юрайт, 2019. – 200 с.

11. Коробко А.Д. Об активизации вовлеченности студентов вуза в физкультурно-спортивную деятельность / А.Д. Коробко, С.Г. Александров // Современные тенденции и проблемы науки в развитии цифровых и инновационных технологий: материалы VI Международной научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. – С. 194–203.

12. Салий А.А. О некоторых аспектах физического воспитания студентов вузов / А.А. Салий, С.Г. Александров // Проблемы современного социума глазами молодых исследователей: материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции. – Волгоград: ВФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. – С. 551–552.

13. Четверикова А.Д. О видах физкультурно-спортивной деятельности, предпочтительных для занятий студентами вузов / А.Д. Четверикова, С.Г. Александров // Горизонты науки. Сборник научных трудов VI Всероссийской студенческой научно-практической конференции. Смоленск: СФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. – С. 89–93.