

Лешкевич Сергей Анатольевич

старший преподаватель

Лешкевич Вадим Анатольевич

старший преподаватель

ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»

г. Севастополь

ПРОГНОЗИРОВАНИЕ ВЫБОРА ВИДА СПОРТА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА

Аннотация: в данной статье представлено теоретическое и практическое обоснование методики прогнозирования выбора вида спорта для начинающего спортсмена. В качестве методики используется тестирование по типу темперамента человека, а также рассмотрены возможные перспективы в решении такой современной проблемы, как выбор вида спорта для спортсмена. С помощью практических методов авторы доказали необходимость применения прогнозирования в современных реалиях спорта.

Ключевые слова: спортсмен, прогнозирование выбора вида спорта, тип темперамента, физическое воспитание.

Методики для определения вида спорта для начинающего спортсмена – одни из самых перспективных методик, направленных на оценку физических возможностей человека. Современные системы образования и физического воспитания требуют современных методик для определения физических параметров, навыков человека и человеческих ресурсов [1, с. 87].

Современные методики во многом основываются не только на физиологических, но и на психологических данных, полученных вследствие проведения экспериментов. Данная методика в качестве психологических данных определяет тип темперамента человека [2, с. 56].

Цель работы: анализ методики, рассмотрение результатов эксперимента и применение прогнозирования по выбору вида спорта на практике.

При выборе определённого вида спорта необходимо руководствоваться критериями оценки физических параметров человека: рост, вес, тип телосложения. В качестве психологических характеристик учитывается: импульсивность, ментальность, тип темперамента. Данные психологические критерии могут быть оценены тестами, такими как: тест на определение типа темперамента, тест на импульсивность, тест на общую психологическую устойчивость к нормативным нагрузкам [3, с. 135].

После проведения данных тестирований необходимо рассортировать данные по критериям: импульсивным людям более соответствуют командные виды спорта, а также большинство видов боевых искусств; малоимпульсивным – виды, требующие вдумчивость, терпение, повторение многочисленных монотонных упражнений (табл. 1) [4, с. 81].

Таблица 1

Виды спорта, соответствующие типу темперамента

| <i>Тип темперамента</i> | <i>Прогнозируемый вид спорта</i> |
|-------------------------|--|
| Сангвиник | Альпинизм, фехтование, горные лыжи, каратэ, айкидо, дзюдо, теннис, фигурное катание, командные виды спорта (хоккей, футбол, волейбол, баскетбол и др.) |
| Флегматик | Велоспорт, бег на длинные дистанции, лыжи, тяжелая атлетика, различные единоборства, плавание, гольф, бильярд, шахматы |
| Холерик | Командные виды спорта: хоккей, футбол, волейбол, баскетбол, различные единоборства |
| Меланхолик | Верховая езда, шахматы, фигурное катание, гимнастика, стрельба. |

Нами был проведен эксперимент среди студентов 2–3 курсов СевГУ (20 мужчин и 20 женщин) в возрасте от 19 до 21 года.

Цель эксперимента: отбор участников разного пола и возраста для тестирования, разделенных на 4 группы по 5 студентов в зависимости от типа темперамента:

- сангвиники;
- флегматики;
- холерики;
- меланхолики.

В течение четырёх месяцев подготовка студентов, которые занимаются различными видами спорта, проводилась согласно программе тренировок и нормативам ГТО: бег на 30 м, бег на 60 м, бег на 100 м, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Также группы соревновались между собой в командных видах спорта: волейбол и баскетбол. В результате тестирования, после стандартной подготовки для всех типов темперамента были получены следующие данные (табл. 2 и 3.)

Таблица 2

Результаты по типу темперамента у мужчин

| <i>Норматив</i> | <i>Средний показатель в группе</i> | | | |
|--|------------------------------------|------------------------|----------------------|-------------------------|
| | Сангвиники 1 группа | Флегматики 2 группа | Холерики 3 группа | Меланхолики 4 группа |
| Бег на 30 м (с) | 4,55 | 4,35 | 4,6 | 4,85 |
| Бег на 60 м (с) | 8,5 | 8,1 | 8,8 | 9,1 |
| Бег на 100 м (с) | 14,2 | 13,2 | 14,3 | 14,6 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 35 | 40 | 42 | 37 |
| Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи в см) | +9 | +11 | +8 | +12 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 230 | 233 | 227 | 235 |

Таблица 3

Результаты по типу темперамента у женщин

| <i>Норматив</i> | <i>Средний показатель в группе</i> | | | |
|--|------------------------------------|------------|----------|-------------|
| | Сангвиники | Флегматики | Холерики | Меланхолики |
| Бег на 30 м (с) | 5,4 | 5,3 | 5,4 | 5,8 |
| Бег на 60 м (с) | 10,1 | 9,8 | 10,3 | 10,7 |
| Бег на 100 м (с) | 16,9 | 16,7 | 17,1 | 17,9 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 13 | 15 | 16 | 12 |
| Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +11 | +12 | +10 | +14 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 184 | 187 | 175 | 190 |

На основании данных, приведенных в таблицах, можно сделать вывод о том, что наилучшие результаты группы получили в тех испытаниях, которые наиболее соответствуют их типу темперамента. Флегматики показали лучший результат в беге на длинные дистанции, меланхолики – в прыжках в длину и в испытании на гибкость, холерики – в сгибании и разгибании рук в упоре лёжа.

В соревнованиях по волейболу и баскетболу лучше всего себя проявили участники 1 и 3 групп, что доказывает склонность сангвиников и холериков к командным видам спорта.

После проведенного эксперимента стремление заниматься у студентов определённым видом спорта значительно возросло, что положительно сказывается на эффективности проведения эксперимента.

Вывод: в результате практического эксперимента были выявлены положительные тенденции к развитию и внедрению методики определения вида спорта для начинающего спортсмена исходя из его типа темперамента в современную систему физического воспитания в институтах.

Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – 288 с.
2. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов. – М.: Академия, 2000. – 148 с.
3. Белов Н.А. Тест «Тип вашего темперамента» // Энциклопедия практической психологии. – М.: Альфа-М; Инфра-М, 2012. – 336 с.
4. Щедрин Д.С. Психология спорта и физической культуры // Архив ГБПОУ «Саратовское областное училище (техникум) олимпийского резерва». – Саратов, 2014. – 152 с.