

ВЛИЯНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ТЕМПЕРАМЕНТА ЛИЧНОСТИ НА ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

© 2020 Зелепукина Наталья Михайловна*
студент

Самарский государственный экономический университет
E-mail: natashazelepukina@yandex.ru

Ключевые слова: физическое развитие, темперамент, свойства темперамента, спорт, физическая активность.

В статье рассматривается характеристика темперамента личности, изучаются свойства темперамента и его особенности, а также исследуются типы взаимосвязей между данными особенностями, которые, как было выявлено, способны оказывать непосредственное воздействие на успешность занятий человека физической деятельностью и спортом. Описывается необходимость учета тренером и самим спортсменом типа темперамента занимающегося при проведении тренировок и подготовке к соревнованиям.

Каждый человек обладает целым рядом стойких, иными словами сравнительно неизменных качеств, которые характеризуют особенности его поведения. Данные качества объединяют термином темперамент. Темперамент - это набор психофизиологических свойств личности, связанных с динамическими, а не содержательными аспектами его деятельности⁴. Физическое развитие - это биологически обусловленный процесс создания, изменения и совершенствования природных морфологических и функциональных свойств организма человека, то есть процесс, который определяется динамической деятельностью⁶. Из вышесказанного следует, что темперамент ощутимо влияет на действия человека, в том числе, связанные с физическим развитием и занятиями спортом. Рассмотрим проявление особенностей темперамента в спортивно-физкультурной деятельности.

Согласно исследованиям И.П. Павлова, физиологической базой темперамента выступают особенности нервной системы человека¹. На их основе он вычленил четыре типа темперамента личности. К ним относятся следующие:

- 1) Сангвиник (пластичность, экстравертность);
- 2) Холерик (пластичность, ригидность, экстравертность);
- 3) Флегматик (ригидность, интровертность);
- 4) Меланхолик (ригидность, интровертность).

Не затрагивая содержательной сущности, к которым относятся: убеждения человека, его увлечения, ценности, моральные принципы и т.д., темперамент заметно влияет на формирование личностных качеств. Они, в свою очередь, оказывают непосредственное воздействие на действия человека в процессе физической подготовки.

Каждому типу темперамента соответствуют определенные свойства. Свойства темперамента представляют собой закономерные особенности личности, характеризующие

* Научный руководитель - **Налимова Марина Николаевна**, старший преподаватель.

его психическую активность, двигательную деятельность и эмоциональность. Спортивные психологи, наиболее часто акцентируют свое внимание на следующих свойствах темперамента: импульсивность, эмоциональная возбудимость, активность, ригидность, экстраверсия и интроверсия, а также на личностную тревожность.

Эмоциональная возбудимость определяет, насколько легко у человека возникает реакция в ответ на внутренние и внешние раздражители. Она характеризует скорость формирования эмоционально усиленных переживаний и появляющегося в следствие этого эмоционального напряжения. Люди, обладающие ярко выраженной эмоциональностью под действием различных факторов: проигрышей, побед, критических замечаний и т.д. Это может выступать в качестве достоинства в ситуациях, когда необходимо быстро войти в состояние агрессии, например на соревнованиях, где иногда важно разозлиться на соперника, чтобы активизировать силы и энергию, необходимые для победы над ним. Однако для двигательной деятельности, ключевыми элементами которой являются последовательность и регулярность выполнения (тренировки, обрабатывание сложных физических упражнений и т.д.), данное свойство личности может оказать негативное воздействие.

Активность - это степень вовлеченности человека в деятельность. Она характеризуется работоспособностью, мобилизацией сил и их направленностью. В связи с этим, люди с высокой степенью активности имеют положительное отношение к занятиям спортом и физическим нагрузкам. Соответственно спортсмены, имеющие данное свойство темперамента, занимаются спортом увлеченно, с интересом подходят к постановке цели, проявляют инициативу в способах ее достижения. Они склонны к полному вложению сил, заинтересованы в совершенствовании своих физических навыков.

Ригидность и пластичность определяют приспособляемость человека к изменившимся условиям. Ригидность характеризуется как сложность изменения установившейся программы поведения¹. Ригидным спортсменам нужно в разы больше времени для включения в процесс тренировок и для подготовки к соревнованиям. Однако в своей деятельности они учитывают каждую деталь, склонны к дисциплинированности и усердию. Это может отрицательно сказываться на их достижениях, в случае возникновения непредвиденных обстоятельств, таких как, поломки снаряжения, переносе времени соревнований, смены противника или тренера и т.д. Ригидным спортсменам свойственна устойчивая техническая подготовка, но они могут быть медлительны в принятии решений, которые выходят за рамки намеченного плана.

У пластичных спортсменов хорошо выходит экспериментировать, переключаться с одного режима тренировок на другой. Однако им довольно сложно достичь аккуратности и постоянства.

Экстраверсия (интроверсия). Данное свойство темперамента было в полной мере описано К. Юнгом, оно определяется типом связи между личностью и ее окружением, то есть внешней средой. Экстраверт в большей степени характеризуется общительностью, энергичностью и ориентированностью на внешний мир и происходящие вокруг него обстоятельства. Интроверту же свойственна замкнутость, сосредоточенность на внутреннем мире и собственных переживаниях.

Спортсмены - экстраверты коммуникабельны, энергичны, легко находят общий язык с партнерами по команде и тренером. Однако они не склонны вникать в свои и чужие

переживания, анализировать поступки как собственные, так и окружающих людей, поэтому спортсменам-экстравертам бывает сложнее сосредоточиться, проявить аккуратность. Они быстро разминаются и недолго готовятся к выполнению упражнений, но при этом, имеют особенность легко вносить изменения и поправки в свою технику и тактику поведения. Характер двигательных операций определяется преобладанием исполнительных компонентов.

Спортсменам-интровертам свойственна закрытость, сдержанность в общении и действиях. Им нужно больше времени для налаживания отношений с командой и тренером. Но при этом они пытаются установить доверительные и глубокие связи с окружающими людьми. Спортсмены-интроверты часто анализируют собственные мысли, чувства и поведение. Однако, изучая свои сильные и слабые стороны, они способны составлять детальный и продуманный план тренировок, тщательно готовиться к соревнованиям. Спортсменам-интровертам нравится готовиться к соревнованиям в одиночестве, это позволяет им сосредоточиться на своем состоянии и поставленной задаче. Характер двигательных операций определяется ориентировочными и контрольными элементами.

В спортивной деятельности следует учитывать не только свойства темперамента спортсмена, но и типы их взаимосвязи друг с другом³. Выделяют следующие типы связи:

1. Синергия: свойства действуют едино, однонаправленно, либо одно из них усиливает и развивает другое.

2. Антагонизм: свойства имеют противоположную силу, одно из них подавляет другое.

3. Компенсация: одно или несколько свойств взаимозаменяемы другим.

Таким образом, особенности темперамента не могут полностью ограничивать человека в выборе вида спортивной деятельности, в которой он способен добиться наибольших успехов. Ведь, формирующиеся при занятии физической культурой типы связей между данными особенностями, усиливаясь или ослабляясь, позволяют корректировать свойства темперамента человека и эффективней приспосабливаться ему в разных жизненных обстоятельствах.

Проявление свойств темперамента спортсмена способно как положительно, так и отрицательно сказываться на его деятельности, связанной с развитием физических навыков. Для каждого конкретного вида спортивно-физкультурной деятельности органично подходит определенный тип темперамента личности. Каждому человеку следует учитывать это при выборе рода своей деятельности в сфере спорта. Однако, даже если те или иные особенности личности не удовлетворяют условиям некоторого вида спортивной или физкультурно-оздоровительной деятельности, это не означает, что человек не сможет добиться в нем хорошего результата и высоких достижений. В этом случае, тренеру, занимающемуся физическим развитием и подготовкой спортсмена, необходимо проводить диагностику его личностных особенностей и в соответствии с ними формировать его программу тренировок.

¹ Ловягина А.Е. Психология физической культуры и спорта//Москва: изд. Юрайт. 2019. С. 531.

² Вяткин А.Б. Роль темперамента в спортивной деятельности. 1978. С. 134.

³ Ильин Е.П. Психология спорта: учеб. пособие//СПб.: Питер. 2012. С. 352.

⁴ Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры: учеб. пособие// СПб. 1999. С. 367.

⁵ Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: учеб. пособие//М.: Советский спорт.2012. С. 312.

⁶ Корягина Н.А. Психология общения: учебник и практикум для академического бакалавриата//М.: Юрайт. 2014. С. 437.

INFLUENCE OF PECULIARITIES OF THE TEMPERAMENT OF THE PERSONALITY ON THE ACTIVITIES OF SPORTS AND PHYSICAL CULTURE AND HEALTH ACTIVITIES

© 2020 Zelepukina Natalia Mikhailovna

Student

Samara state University of Economics

E-mail: natashazelepukina@yandex.ru

Keywords: physical development, temperament, temperament properties, sports, physical activity.

The article discusses the characteristics of personality temperament, studies the properties of temperament and its features, and explores the types of relationships between these features, which, as it was revealed, can have a direct impact on the success of a person engaged in physical activity and sports. The necessity of taking into account the type of temperament of the trainer and the athlete involved in training and preparing for the competition is described.

УДК 796.015

Код РИНЦ 77.00.00

ПОЛЬЗА БЕГА ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

© 2020 Карева Дарья Сергеевна*

студент

Самарский государственный экономический университет

E-mail: dasha.kareva13@gmail.ru

Ключевые слова: оздоровительный бег, бег трусцой, нагрузки, сердце, дыхание.

В данной статье рассматривается польза бега для организма человека. Авторы отмечают основные аспекты, касающиеся оздоровительного бега, а в заключение приводят список позитивных последствий для организма от такого вида нагрузки.

Природа в ходе эволюции запрограммировала для организма человека высокую надежность и прочность, рассчитанную, по оценкам специалистов, не менее чем на 120-150 лет здоровой жизни.¹

Но в современном мире возникла новая проблема, которая ограничивает возможность такой долгой жизни человека - это низкая двигательная активность. В связи с

* Научный руководитель - **Николаева Ирина Валерьевна**, кандидат педагогических наук, доцент.