

Секция «Актуальные проблемы психологии спорта и здорового образа жизни»

Взаимосвязь темперамента человека и склонности к занятиям спортивной деятельностью

Научный руководитель – Павлова Екатерина Викторовна

Абдрахманова Элина Валерьевна

Студент (специалист)

Амурский государственный университет, Факультет социальных наук, Благовещенск,
Россия

E-mail: Elinka-1996@yandex.ru

В наши дни занятия физической культурой и спортом становятся очень популярными. Все больше людей проявляют желание заниматься спортивной деятельностью. Всякая современная, спортивная тренировка, имеет своей целью достижение высоких результатов, и поэтому возлагает на спортсмена предельные нагрузки, которые вызывают сильное напряжение всех физиологических резервов организма, в том числе и психологических возможностей [1]. В таких условиях возрастает роль индивидуальных психических особенностей нервной системы человека, связанных с эмоциональной возбудимостью, то есть быстротой возникновения чувств, с одной стороны, и силой их - с другой, а именно темперамента, который влияет на эффективность деятельности человека [2].

В исследовании приняли участие спортсмены в возрасте от 17 до 35 лет, занимающиеся различными видами спорта, среди которых: баскетбол, футбол, тяжелая и легкая атлетика. Для исследования использовались методика Г. Айзенка (ЕРІ вариант, Б) с целью выявления доминирующего типа темперамента, и авторская анкета, в которой были представлены вопросы, касающиеся того, каким видом спорта занимается тот или иной человек, как долго, с какими целями и так далее.

В результате исследования было выявлено, что преобладающим типом темперамента среди спортсменов является сангвинический, что может объясняться его свойствами, в первую очередь подвижностью, энергичностью, активностью, высокой работоспособностью и приспособляемостью. Такие люди могут справиться практически с любой деятельностью и являются наиболее адаптивными и психически устойчивыми. Для данного типа занятия спортом выступают в качестве эмоциональной и физической разрядки, способом получения удовольствия, где он может полностью отдаться процессу и задействовать все стороны своей личности.

Источники и литература

- 1) Кулагина Л.А. Психология спорта: резервы спортивного характера. // Вестник спортивной науки. 2006. № 3. С. 36-38.
- 2) Ракова С.А. Особенности темперамента в спортивной деятельности: сравнительный анализ видов спорта (на примере студентов специальности «Физическая культура» Республиканского многоуровневого колледжа). // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2013. № 30. С. 247-251.

Иллюстрации

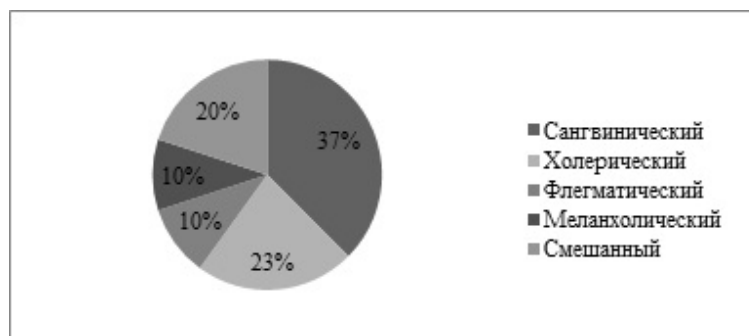


Рис. 1. Типы темперамента