

УДК 159.99

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2022\)3.10](https://doi.org/10.14258/zosh(2022)3.10)

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ТЕМПЕРАМЕНТОМ ЧЕЛОВЕКА И ВЫБОРОМ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Зубова Анна Алексеевна

Студент 1 курса клинической психологии, Тихоокеанский государственный университет (Владивосток, Россия). E-mail: anyazubova2003@gmail.com; ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9148-4140>.

THE RELATIONSHIP BETWEEN A PERSON'S TEMPERAMENT AND THE CHOICE OF SPORTS ACTIVITY

Zubova Anna Alekseevna

Student of Clinical Psychology, Pacific State University, Vladivostok, Russia. E-mail: anyazubova2003@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9148-4140>.

Следует цитировать / Citation:

Зубова А. С. Взаимосвязь между темпераментом человека и выбором спортивной деятельности // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2022. — 27 (3). — С. 100–105. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2022\)3.10](https://doi.org/10.14258/zosh(2022)3.10).

Zubova A. A. (2022). The relationship between a person's temperament and the choice of sports activity. Health, Physical Culture and Sports, 27 (3), pp. 100–105 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2022\)3.10](https://doi.org/10.14258/zosh(2022)3.10).

Поступило в редакцию / Submitted 12.07.2022

Принято к публикации / Accepted 23.08.2022

Аннотация. Тип высшей нервной деятельности (ВНД) оказывает непосредственное влияние на жизнь человека, он играет немаловажную роль при общении с другими людьми, а также проявляется в выборе человеком хобби, в том числе при выборе спортивной деятельности, спортивного хобби. Так, по мнению отечественного психолога А. Н. Леонтьева, именно психика определяет нашу деятельность. Целью исследования было изучение наличия взаимосвязи между типом темперамента и выбором спорта. Исследование было проведено на базе google forms, в нем приняли участие 44 человека в возрасте от 16 до 40 лет. В данной форме была приведена методика Айзенка для определения темперамента респондентов и несколько вопросов, касающихся спортивного опыта и отношения к спорту, а также респондентам была предложена шкала, по которой 1 балл — «нет, это не мое», 5 — «да, это мне подходит, люблю это», обозначающая отношение к определенным видам спорта (командные, боевые, силовые, экстремальные). Результаты показали, что только 33% меланхоликов начали заниматься спортом с самого детства в отличие от 50% и более сангвиников и холериков. Флегматики относятся к физкультуре без особого интереса, не готовы с радостью принимать участие в соревнованиях, не чувствуют себя уверенными в спорте. 47% меланхоликов чувствовали себя

подавленными на уроках физкультуры, в то время как согласных с этим утверждением холериков оказалось 20%, а сангвиников всего 9%. Наибольший интерес к боевым видам спорта проявляли сангвиники — по результатам анкетирования многие из них занимались боевыми искусствами — айкидо, дзюдо, ушу и т. д. 80% холериков ответили, что командные виды спорта им очень подходят и они их любят. 90% флегматиков отметили, что любят играть в бадминтон и теннис. Эти, а также другие результаты, полученные в ходе исследования, позволяют понять роль темперамента в спорте. Благодаря результатам исследования тренеры, родители и учителя смогут найти лучший подход к будущим спортсменам (зная особенности и характеристики темперамента), а также при наблюдении трудностей в освоении того или иного вида спорта направить подростка или юношу/девушку в правильную, подходящую и комфортную спортивную деятельность для поддержания физического и психического здоровья.

Ключевые слова: темперамент, виды спорта, психика, выбор

Abstract. The type of GNI has a direct impact on a person's life, it plays an important role when communicating with other people, also manifests itself in a person's choice of hobbies, including when choosing sports activities, sports hobbies. So, according to the Russian psychologist A. N. Leontiev, it is the psyche that determines our activity. The purpose of the study was to study the relationship between the type of temperament and the choice of sports. The study was conducted on the basis of Google forms, 44 people from 16 to 40 years old took part in it. In this form, Eysenck's methodology was given to determine the temperament of respondents and several questions concerning sports experience and attitude to sports, and respondents were also offered a scale according to which 1 point — “no, it's not mine”, 5 — “yes, it suits me, I love it” denoting attitude to certain sports (command, combat, power, extreme). The results showed that only 33% of melancholics started playing sports from childhood, in contrast to 50% or more of sanguine and choleric people. Phlegmatic people are not particularly interested in physical education, are not ready to take part in competitions with joy, do not feel confident in sports. 47% of melancholics felt depressed in physical education classes, while 20% of choleric people agreed with this statement, and only 9% of sanguine people. Sanguine people showed the greatest interest in combat sports — according to the results of the survey, many of them were engaged in martial arts — Aikido, judo, wushu, etc. 80% of choleric people answered that team sports are very suitable for them and they love them. 90% of phlegmatic people noted that they like to play badminton and tennis. These, as well as other results obtained in the course of the study, allow us to understand the role of temperament in sports. Thanks to the results of my research of the coach, parents and teachers will be able to find the best approach to future athletes (knowing the features and characteristics of temperament), as well as when observing difficulties in mastering a particular sport, direct a teenager or a young man / girl to the right, suitable and comfortable sports activity to maintain physical and mental health.

Keywords: temperament, sports, psyche, choice

Введение. Темперамент является одним из наиболее значимых свойств личности. Внимание к нему возникло еще в Древней Греции, тогда же и появилась первая типология Гиппократата — философа, целителя, врача, которая была построена им на основании преобладания у человека определенных жидкостей (гуморальная теория). Им было выделено четыре типа темперамента: сангвиник с преобладанием крови, холерик

с преобладанием желчи, флегматик с преобладанием слизи и меланхолик с преобладанием черной желчи. Много позже — в середине XX в. немецко-британским психологом Гансом Юргеном Айзенком была предложена типология, основанная на двух факторах личности. Определяя структуру человеческой личности, Айзенк прежде всего использует понятия экстраверсии и интроверсии, а также нейротизма. В подборе этих личностных

черт он идет уже проторенным путем (Лазурский, Юнг, Кречмер и др.).

Интроверсия — экстраверсия: степень, в которой человек направляет свою энергию внутрь себя или наружу, на других. Интроверсия предполагает направление внимания на внутренние переживания, в то время как экстраверсия относится к сосредоточению внимания на других людях и окружающей среде.

Эмоциональная стабильность — нейротизм: предрасположенность человека к эмоциональному расстройству или стабильности. Невротический человек (неустойчивый тип) склонен быстро менять эмоции, тогда как эмоционально устойчивый и стабильный — имеет тенденцию поддерживать постоянное настроение.

На основе этих факторов Айзенк строит свою типологию темпераментов, смещая фокус внимания на психику. Поэтому его теория относится к психологическим, но несмотря на различия в основополагающих факторах ВНД, названия темпераментов он оставил неизменными: холерик, сангвиник, меланхолик, флегматик. Как же определял эти типы темперамента Айзенк? Холерик — неустойчивый экстраверт (быстрый, импульсивный, неуравновешенный тип характера, для которого характерны резкая смена настроения и эмоциональные вспышки). Холерик может проявлять невероятный энтузиазм и непродолжительное время работать с очень высокой эффективностью, но быстро тратит энергию и истощается. Сангвиник — устойчивый экстраверт (веселый, горячий, жизнерадостный и общительный человек). Он весьма эмоционально воспринимает происходящее, но способен легко справиться с негативными эмоциями и спокойно переживает неудачи. В общении сангвиники эмоциональны, много шутят, активно выражают эмоции через мимику и умеренно жестикулируют. Как и холерики, работают эффективно, пока сохраняется энтузиазм. Флегматик — устойчивый интроверт (неспешный и невозмутимый человек, скупой на эмоции и часто выглядящий отрешенным). Обычно флегматики спокойны и уравновешены, настойчивы и ответственны. В работе они при-

лежны и могут похвастаться высокой производительностью, не снижающейся со временем. Меланхолик — неустойчивый интроверт (данный тип темперамента отличается повышенной эмоциональностью и слабой волей, внешние воздействия легко выбивают меланхолика из равновесия, он впечатлителен и раним). После прохождения методики на определение темперамента (57 вопросов, девять из которых направлены на различение лжи) можно определить его по шкале на каждой из двух осей: по вертикали — уровень экстраверсии, по горизонтали — нейротизма (12 баллов — середина каждой оси).

Темперамент, являющийся биологической основой личности, определяет в первую очередь скорость реакции, динамику познавательной деятельности и сферы чувств, а также поведение человека в целом и во многом определяет сферу его интересов. Физиологические теории темперамента говорят о важной роли таких нервных процессов, как возбуждение и торможение. Критериями для выделения темпераментов для Павлова служат уравновешенность, подвижность и сила нервных процессов.

В различных видах спорта требуются высокая скорость реакции и в то же время сосредоточения — теннис, подвижность — многоборье, концентрация — стрельба из лука, выплеск эмоций и рискованность — экстремальные виды спорта. Исходя из знаний об особенностях каждого вида темперамента можно предположить, какой вид спорта будет наиболее комфортным для него. Стоит отметить, что люди всех темпераментов могут быть прекрасными спортсменами и состояться в любом виде спорта, но это не отменяет того, что у каждого из них свой темп работы, к каждому требуется свой подход тренера. На тренировке холерик может быть нетерпеливым и невнимательным к указаниям тренера. На соревнованиях холерику зачастую сложно контролировать свои эмоции. Можно предположить, что те участники команд, которых удаляют с поля за столкновения с участниками команды противников, являются холериками. Флегматики же, напротив, отличаются сосредоточенностью, ответственным оттачиванием

навыков, заинтересованы в том, что говорит тренер, и обычно четко выполняют его задания. На соревнованиях флегматик может быть зажат из-за чрезмерного самоконтроля и непредсказуемости обстановки, но это не отменяет того, что разум его всегда впереди чувств, поэтому сильные переживания по поводу результатов не про него. Сангвиник на тренировках внимателен к указаниям тренера, но ему необходимо организовать разнообразие и придать мотивацию, которую он периодически теряет. Небольшой уровень стресса позволит добиться лучших результатов. Легко переживает неудачи на соревнованиях, быстро адаптируется к смене обстановки (легко переносит перелеты на время соревнований). В противоположность стрессоустойчивому сангвинику можно поставить пессимистичного, тяжело переживающего неудачи меланхолика, из-за чего этот вид темперамента сложнее всего переносит участие в соревнованиях. Но на тренировках меланхолики лучше схватывают тонкие и незаметные другим движения, ощущения, технику. Но им требуется частый отдых от тренировок и долгая настройка на занятия спортом, они обладают слабой волей. Тренеру же нужно проявлять чуткость по отношению к такому спортсмену и стараться свести замечания к минимуму.

Итак, холерикам, как экстравертированным и нестабильным, прекрасно подойдут эмоциональные виды спорта — серфинг, бейсджампинг, стритлагинг (его суть заключается в скоростном спуске на длинном скейтборде), виды спорта, в которых фигурирует движение на большой скорости — гонки на автомобилях, мотоциклах; командные виды спорта, поскольку общительные и местами агрессивные холерики сделают все, чтобы привести свою команду к победе (хоккей, футбол, баскетбол), их агрессивное поведение можно сублимировать также в ударные виды спорта (фехтование, единоборства). Сангвиникам, как стабильным экстравертам, хорошо подойдут боевые искусства (тхэквондо, дзюдо, айкидо, ушу и другие), поскольку здесь необходим прямой контакт с противником, а также оттачивание боевых навыков, на которые у сангвиников хватит терпения. Такому горячему и, можно сказать,

креативному типу темперамента подойдут все яркие виды спорта, такие как гимнастика, аэробика и танцы (эти виды спорта могут быть близки и меланхолику, поскольку здесь снижено взаимодействие с другими людьми и в них меланхолик может реализовать свою творческую натуру). Проявить быстроту реакции сангвиники могут, например, в фехтовании или страйкболе, а также в игре в теннис, бадминтон. Флегматику отлично подходят различные индивидуальные виды — сложноординационные, циклические, а также виды спорта, не требующие сильной физической нагрузки, но требующие концентрации, внимательности и расчетливости: гольф, шахматы, стрельба из лука. Флегматикам также могут быть интересны различные системы гимнастики: йога, пилатес, аквааэробика и другие. Вместо командных флегматику больше подойдут силовые виды спорта: тяжелая атлетика, бодибилдинг, пауэрлифтинг. Придётся по вкусу легкая атлетика, марафоны, велоспорт, лыжные гонки, биатлон. Предпочтения меланхоликов разнообразны. Но комфортнее всего им в индивидуальных видах спорта. Они могут быть прекрасными яхтсменами и наездниками, а также их внимательность к деталям будет полезной во время игры в дартс и метании. Больше всего их привлекают йога, скретчинг и бодифлекс, многие из них будут счастливы, занимаясь в зале в своем темпе, совершенствуя свое тело.

Целью работы была проверка гипотезы о том, что тип темперамента влияет на выбор вида спорта.

Методы исследования

Было проведено исследование, в котором приняли участие 44 человека в возрасте от 16 до 40 лет. Большинство респондентов — это студенты университетов и колледжей города Владивостока. Исследование было проведено на базе google forms. Анкета включала в себя методику Айзенка (57 вопросов на определение типа темперамента), второй раздел содержал такие вопросы и утверждения о спорте: «уже с раннего детства я начал увлекаться спортом»; «в детстве я не любил физическую активность»; «на физкультуре в школе я чувствовал себя лидером, чувствовал, что могу все»; «мне

нравилось/нравится участвовать в соревнованиях»; «на физкультуре в школе я чувствовал себя подавленно, расстроено, так как ничего не получалось». Далее респондентам были предложены шкалы, в которых 1 балл обозначал выражение — «нет, это не мое», 5 — «да, это мне подходит, люблю это», что определяло отношение респондентов к определенным видам спорта (командные, боевые, силовые, экстремальные, многоборье, циклические, сложнокоординационные, включающие управление каким-либо транспортом, предполагающие попадание в цель — дартс, стрельба из лука). А также респондентам предлагалось выбрать виды спорта, которыми им хотелось бы заниматься, и наоборот, те, которые их отталкивают.

Результаты

Результаты опроса показали, что 53% холериков, 33% меланхоликов, 54% сангвиников и 40% флегматиков начали заниматься спортом с раннего детства; 40% меланхоликов, 33% холериков, 36% сангвиников и 38% флегматиков не любили физическую активность в детстве; 73% холериков, 54% сангвиников, 47% меланхоликов и 30% флегматиков нравится участвовать в спортивных соревнованиях; 60% холериков, 55% сангвиников, 7% меланхоликов и 10% флегматиков чувствовали себя лидерами на уроках физкультуры в школе; 20% холериков, 9% сангвиников, 47% меланхоликов и 35% флегматиков не радовали уроки физической культуры.

67% сангвиников, 45% меланхоликов, 30% флегматиков, 90% холериков ответили, что любят командные виды спорта; 45% сангвиников, 27% холериков, 10% флегматиков, 9% меланхоликов ответили, что любят боевые искусства. 5% флегматиков, 9% меланхоликов, 9% сангвиников, 20% холериков ответили, что любят силовые виды спорта; 87% холериков, 70%

меланхоликов, 55% сангвиников, 36% флегматиков ответили, что любят циклические виды спорта; 56% сангвиников, 60% холериков, 15% меланхоликов, 10% флегматиков любят экстремальный спорт; 40% сангвиников, 36% холериков, 58% флегматиков, 36% меланхоликов любят сложнокоординационный спорт; 50% флегматиков, 60% сангвиников, 26% холериков, 37% меланхоликов любят многоборье; 90% сангвиников, 80% холериков, 30% меланхоликов, 40% флегматиков любят виды спорта с максимально активной деятельностью; 80% холериков, 30% сангвиников, 50% меланхоликов, 60% флегматиков любят спорт, связанный с управлением каким-либо транспортом; 85% сангвиников, 78% холериков, 75% меланхоликов, 60% флегматиков любят спорт предполагающий поражение какой-либо мишени; 85% флегматиков, 90% холериков, 70% меланхоликов, 86% сангвиников любят теннис и бадминтон.

В ходе исследования выявились виды спорта, которые симпатичны всем темпераментам, а какие, напротив, отталкивают. Самыми привлекательными оказались бадминтон, теннис, плавание, самыми непривлекательными — гребля, хоккей (78% опрошенных выбрали его в качестве спорта, которым не хотели бы заниматься), пилатес.

Дискуссия

Черты темперамента можно корректировать. Темперамент — не единственное, что определяет выбор человека, негативное отношение к тому или иному спорту или, наоборот, может складываться из личных убеждений, печального опыта, воспитания, ведущих инстинктов (по Гарбузову). Отношение к спорту могут определять физические возможности и образ жизни (распорядок дня, здоровый сон) и психологические, такие как низкая самооценка, отсутствие веры в себя, нерешительность, расстройство личности, депрессия.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Мавлянова З. Ф., Баратова С. С. Типологические особенности спортсменов, занимающихся спортивной гимнастикой и тхэквондо. Самарканд, 2020. С. 29–34.

Маклаков А. Г. Общая психология : учеб. для вузов. СПб. : Питер, 2014. С. 554–562.

Тест — Методика Айзенка по определению темперамента. URL: <http://ksdrd.ru> (дата обращения 19.06.22).

Юлия С. Как подобрать вид спорта по темпераменту? // Ян Журнал. URL: <https://yan.guru> (дата обращения 19.06.22).

Гаврилович А. А. Особенности темперамента и специфика проявления психических состояний у спортсменов различных специализаций // Общество: социология, психология, педагогика. 2013. № 3. С. 50.

Типы темперамента и подходящие виды спорта // Спорт в твоём дворе. URL: <http://www.dvorsportinfo.ru> (дата обращения 19.06.22).

REFERENCES

Mavlyanova Z. F., Baranova S. S. (2020). Typological features of athletes engaged in gymnastics and taekwando. Samarkand. Pp. 29–34 (in Russian).

Maklakov A. G. (2014). General Psychology: Textbook for universities. St. Petersburg: Piter. Pp. 554–562 (in Russian).

Eysenck's test method for determining temperament (in Russian). URL: <http://ksdrrd.ru> (accessed 19.06.22).

Yulia S. How to choose a sport by temperament? // Yan Magazine (in Russian). URL: <https://yan.guru> (accessed 19.06.22).

Gavrilovich A. A. (2013). Features of temperament and specificity of the manifestation of mental states in athletes of various specializations. Society: Sociology, Psychology, Pedagogy. No. 3. P. 50 (in Russian).

Types of temperament and suitable sports // Sports in your yard (in Russian). URL: <http://www.dvorsportinfo.ru> (accessed 19.06.22).