

**ВЛИЯНИЕ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА НА ВЫБОР ВИДА ФИТНЕСА
В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ КЛУБАХ****В.О. Климович, К.С. Теляк**Научный руководитель – **В.В. Булыга**, ассистент кафедры
Полесский государственный университет

Актуальность исследования. Проведенный анализ результатов ранее выполненных исследований по вопросам взаимосвязи типов темперамента и выбора вида двигательной активности показал, что данное научное направление широко изучено в области спорта, в то время как исследования выбора фитнес-программ в физкультурно-оздоровительных клубах по типу темперамента немногочисленны [1, 3, 4].

В настоящее время имеются большие возможности для занятий фитнесом в различных физкультурно-оздоровительных клубах и центрах, в то же время важно правильно выбрать вид занятий, который будет благоприятно влиять не только на физическую подготовленность, но и на психологическое состояние.

Занятия деятельностью, которая не приносит удовлетворения, положительных эмоций, вызывает эмоциональное напряжение, не соответствует типу темперамента не имеют положительного влияния, что диктует необходимость изучения выбора вида двигательной активности в соответствии с индивидуальными особенностями личности [1].

Предполагается, что холерики в силу своей активности и быстрой реакции предпочитают интенсивные темповые движения, они склонны к эмоциональным видам двигательной активности. Лица с сангвиническим типом темперамента отдают предпочтение групповым занятиям, флегматикам же предпочитают спокойные, однообразные и не требующие большого взаимодействия виды физической активности. Меланхоликам наиболее присущи занятия наедине с собой, которые не будут вызывать у них мнительность и неудобства, связанные с межличностным общением [1, 5, 6].

Цель исследования: изучить наличие взаимосвязи между типом темперамента и выбором вида фитнеса в физкультурно-оздоровительных клубах.

Методы и организация исследования. Исследование было проведено на базе фитнес-клубов “Адреналин”, “Кветка”, “Step-touch”, “Грация”, “Тайм-Аут”, “Стрелка”, “Нордин” тренажерного зала “Будь в форме”, групп аквафитнеса г. Пинска. В исследовании приняли участие 87 человек (95 % женского пола и 5 %-мужского). Из них 23,9% лица в возрасте 16-25 лет, 11,3% – 26-30, 29,6% – 31-40, 26,8% – 41-50 и 8,5% – старше 51. В качестве основного метода исследования использовался личностный опросник Г. Айзенка, который позволяет оценить показатели экстраверсии, интроверсии, нейротизма. Определение типа темперамента происходит с использованием круга Г. Айзенка. Для выявления взаимосвязи между типом темперамента респондентов и выбором вида фитнеса была создана анкета, позволяющая выявить личностные предпочтения относительно предложенных направлений фитнеса.

Результаты и их обсуждение. Анализ количественного распределения типов темперамента показал, что из 87 опрошенных, 37 человек являются сангвиниками, 34 – холериками, 10 – флегматиками и всего 6 – меланхоликами.

Большинство респондентов (23 человека) с сангвиническим типом темперамента предпочитают групповой формат занятий, 6 человек сочетают групповые и индивидуальные занятия, 4 респондента любят тренироваться самостоятельно дома или в клубе и 4 человека сочетают групповые занятия и самостоятельные. Из занятий группового формата респонденты чаще всего выбирают силовую, функциональную, круговую тренировки, степ-аэробику, пилатес, аквафитнес, стретчинг, танцевальные программы, суставную гимнастику и другое. 22 человека с сангвиническим типом темперамента не хотят заниматься индивидуально из-за личных предпочтений, 15 человек хотели бы заниматься, но им мешает ценовой или временной факторы. Из дополнительных занятий респонденты выбирают плавание, подвижные игры, оздоровительную ходьбу и самостоятельные занятия.

По результатам исследования предпочтения респондентов с холерическим типом темперамента незначительно отличаются от людей с сангвиническим типом. 20 респондентов предпочитают групповой формат занятий и всего 4 человека занимаются индивидуально, 5 человек сочетают групповые и индивидуальные занятия и 5 человек занимаются самостоятельно. Респонденты чаще всего выбирают следующие виды фитнес-программ: силовая, функциональная, круговая тренировка, аэробика, пилатес, аквафитнес. Занимаясь индивидуально, респонденты чаще всего выбирают смешанный формат (силовые тренажеры + коррекционная тренировка). 18 человек хотели бы заниматься индивидуально, но в большей степени им мешает ценовой фактор, 10 человек не желают заниматься индивидуально. Из дополнительных занятий большинство людей холерического типа темперамента выбирают плавание и оздоровительную ходьбу.

6 из 10 респондентов с флегматическим типом темперамента выбирают групповой формат занятий, 1 – индивидуальный, 1 – сочетает групповой и индивидуальный и 2 человека занимаются самостоятельно. Из занятий группового формата чаще всего выбирают следующие виды фитнес-программ: пилатес, йога, суставная гимнастика, коррекционные программы. Большинство опрошенных не хотят посещать индивидуальные занятия, так как это дорого или им это не нравится. Дополнительно флегматики предпочитают заниматься самостоятельно.

3 респондента с меланхолическим типом темперамента предпочитают заниматься самостоятельно, 2 – выбирают групповой формат занятий и 1 сочетает групповые и самостоятельные занятия. Выбирая групповой формат занятий, они отдают предпочтение круговой и интервальной тренировкам, йоге, стретчингу, миофасциальному релизу, суставной гимнастике. На индивидуальных занятиях занимаются силовыми упражнениями в тренажерном зале с использованием тренажеров. В качестве дополнительных занятий выбирают плавание или оздоровительную ходьбу. Респонденты, которые занимаются в групповом формате, хотели бы заниматься индивидуально, но мешает ценовой фактор.

Заключение. Проанализировав полученные данные можно сказать, что предположения о выборе вида фитнеса в соответствии с типом темперамента респондентов верны. Так, у сангвиников не выявлено конкретного предпочтения при выборе вида фитнес-программы. Они одинаково себя чувствуют как на занятиях, требующих большой физической активности, так и на спокойных, однообразных занятиях. Сангвиники активны, оптимистичны, разговорчивы, легко взаимодействуют с другими людьми, поэтому для них интереснее посещать занятия группового формата. Также они любят играть в подвижные игры, что требует социального взаимодействия.

У холериков выраженная «взрывная» нервная система, в которой процессы возбуждения значительно преобладают над процессами торможения. Они предпочитают интенсивные темповые движения, склонны к эмоциональным видам двигательной активности.

Флегматик неспешен, невозмутим, имеет устойчивые стремления и настроение, проявляет упорство и настойчивость в работе, оставаясь спокойным и уравновешенным. Флегматики предпочитают спокойные, однообразные и не требующие большого взаимодействия виды фитнеса. Двигательные навыки у них вырабатываются медленно, хорошо доводятся до совершенства, и долго поддерживаются на высоком уровне.

Представители с темпераментом меланхолика не отдают предпочтения конкретному виду двигательной активности. Они мало мотивированы, и крайне не стрессоустойчивы. Как правило, меланхолик предпочитает работать в одиночку и редко бывает активным командным игроком. Им наиболее присущи занятия наедине с собой, которые не будут вызывать у них мнительность и неудобства, связанные с межличностным общением.

Список использованных источников

1. Цирулева Полина Евгеньевна, Николаева Ирина Валерьевна Влияние типа темперамента студента на выбор вида спортивной деятельности // Скиф. 2019. №5-1 (33).
2. Психология спортивной деятельности / Под ред. П.А. Жарова – Казань: Казанский университет
3. Солодовник, Е. М. Влияние типа темперамента студента на выбор им вида спортивной деятельности / Е. М. Солодовник // Вопросы педагогики. – 2020. – № 1-2. – С. 232-236.
4. Зубарева, Т. В. Влияния темперамента на выбор вида спорта / Т. В. Зубарева, А. С. Олисейчик // Наука-2020. – 2022. – № 7(61). – С. 12-19.

5. Влияние темперамента на выбор специализации в спорте / С. М. Струганов, Д. А. Гаврилов, А. Н. Пахомов, А. В. Малыхин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7(197). – С. 354-358. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.7.p354-358

6. Корнев, С. В. Влияние типа темперамента студентов на выбор специализации по дисциплине «физическая культура и спорта» / С. В. Корнев // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – № 112-5. – С. 102-106. – DOI 10.18411/trnio-08-2024-255