**ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ ДО ТЕМИ № 2**

***Індивідуальний вибір видів спорту та їх коротка характеристика.***

На практиці в основному спостерігається п'ять мотиваційних варіантів вибору студентами виду спорту:

* зміцнення здоров'я, корекція вад фізичного розвитку та статури;
* підвищення функціональних можливостей організму;
* активний відпочинок;
* досягнення найвищих спортивних результатів;
* психофізична підготовка до майбутньої професійної діяльності та оволодіння життєво необхідними вміннями й навичками.

Головне при виборі виду спорту – це необхідність урахування особистих психофізичних якостей.

Згідно з висловлюванням професора прикладної соціології з університету Конкордія (Монреаль) Джеймса Гевіна: «Люди, які ведуть соціально ізольований спосіб життя, тяжіють до тих видів спорту, де можна тренуватися поодинці. Люди з агресивним характером обирають «агресивні види спорту». Але існує і зворотний зв'язок: вид спорту впливає на характер людини. Ось чому важливо зробити правильний вибір.

***Зв'язок спорту й темпераменту.***

Успішність спортивної діяльності багато в чому залежить від того, наскільки обраний вид спорту відповідає схильностям, інтересам, здібностям особистості.

Важливо, щоб індивідуальні особливості людини відповідали специфіці обраного виду спорту.

Так, наприклад, характер важкоатлетів відрізняється емоційною стійкістю, сумлінністю, врівноваженістю.

На відміну від них орієнтувальники мають більш високий рівень спілкування, рухливість, відрізняються незалежністю, тривожністю, дратівливістю.

Для фехтувальників властиві прагнення до новаторства й експерименту, відповідальність, самоконтроль, сила волі, чутливість, схильність до нових переживань, артистичний темперамент.

Особи зі схильністю до деякої театральності в поведінці обирають художню гімнастику й акробатику.

***Для визначення темпераменту широко використовують тест Айзенка.*** Це класичний тест на визначення темпераменту та один із найбільш значущих у сучасній психології.

Тести на темперамент інших авторів, як правило, являють собою спрощені варіанти тесту Айзенка і мають високу погрішність у визначенні темпераменту.

Ганс Айзенк вивчав роботи К. Юнга, Р. Вудвортса, І.П. Павлова, Е. Кречмера та інших відомих психологів, психіатрів і фізіологів. Він запропонував три базисних виміри особистості: нейротизм, екстра / інтроверсія, психотизм.

1. Нейротизм характеризує емоційну стійкість / нестійкість (стабільність / нестабільність).

2. Екстра / інтроверсія.

*Екстраверт* – людина, звернена у зовнішній світ, товариська, оптимістична, з широким колом знайомств, імпульсивна, діє миттєво. Їй вкрай необхідні контакти. Екстраверт вважає за краще діяти, рухатися вперед, а не розмірковувати.

Такі люди часто обирають командні види спорту: футбол, гандбол, водне поло, волейбол. Головним для них є дружнє спілкування, яке зазвичай зав'язується у ході гри.

*Інтроверт* – людина, звернена всередину себе, вважає за краще спілкуватися тільки з близькими людьми, а від інших дистанціюється. Інтроверт замкнутий, не товариський, сором'язливий, стриманий, контролює свої почуття, схильний до самоаналізу. Інтроверт любить обмірковувати свої дії.

Інтроверти віддають перевагу теоретичному та науковому виду діяльності (наприклад, інженерна справа та хімія), в той час як екстраверти схильні віддавати перевагу роботі, що пов'язана з людьми (наприклад, торгівля, соціальні служби).

У навчанні інтроверти досягають більш помітних успіхів, ніж екстраверти.

Інтроверти обирають види спорту, що дозволяють зберегти відносну автономність: плавання, фігурне катання, заняття важкою атлетикою. При цьому вони можуть входити до складу збірної або команди, але за свій результат відповідають тільки вони самі.

3. *Психотизм* – показник схильності до асоціальної поведінки, химерності, неадекватності емоційних реакцій, високої конфліктності, егоцентричності.

Люди з високим ступенем вираженості психотизму егоцентричні, імпульсивні, байдужі до інших, схильні протистояти громадським засадам. Вони часто бувають неспокійними, важко контактують з людьми і не зустрічають у них розуміння, навмисно завдають іншим неприємностей.

Результатом комбінації високого й низького рівня інтроверсії та екстраверсії з високим або низьким рівнем стабільності й нейротизму стали чотири категорії людей, описані Айзенком.

Високий рівень нейротизму (емоційна нестійкість/нестабільність) властивий меланхолікам і холерикам. Низький рівень – сангвінікам і флегматикам.

Інтроверсія властива меланхолікам і флегматикам, тоді як екстраверсія – холерикам і сангвінікам.

Г. Айзенк надав характеристику «чистих» типів темпераменту. Такі типи темпераменту зустрічаються вкрай рідко. Частіше спостерігвється переважання якогось одного типу темпераменту над іншими.

*Самостійне завдання студента \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

1. ***✍ Пройти он-лайн тест Айзенка*** *https://testometrika.com › Тесты › Личность и характер* для визначення емоційно-вольової стабільності особистості та віднести себе до одного з чотирьох темпераментів: холерик, сангвінік, меланхолік, флегматик.

Ваші результати (заповніть таблицю відповідно до наведеного прикладу):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *з/п* | *Бали* |  | *Характеристика* |
| 1 | 2 із 25 балів | Психотизм | Низька оцінка за шкалою психотизму вказує на низьку конфліктність. |
| 2 | 4 із 21 бала. | Нейротизм | Низькі показники за шкалою нейротизму свідчать про високу психічну стійкість. |
| 3. | 10 із 24 балів | Екстраверсія, інтроверсія,  [амбіверт](https://testometrika.com/glossary/ambivert/)и | Середні оцінки за шкалою екстраверсія - інтроверсія свідчать про наявність якостей як екстраверта, так і інтроверта та їх ситуативний прояв. Такий тип людей називають амбівертами. |
| 4 |  | Холерик, сангвінік, меланхолік, флегматик | Флегматик найбільш урівноважений тип темпераменту. Його нервові процеси досить сильні, однак малорухливі. Даний тип людей цілком може досягти великих успіхів в житті, адже часто флегматики відрізняються спокійним характером, при цьому люблять довго аналізувати й обмірковувати будь-яку ситуацію. Такі люди стабільні, на них можна покластися, вони схильні до чистої, відданої любові. Однак не всім подобаються флегматики. Багатьох може дратувати їх повільність, прагнення до самотності та деяка скутість.  Такі люди намагаються уникати конфліктів і не прагнуть до надмірного спілкування і нових знайомств. Їм більше імпонує стабільне, розмірене життя.  Кожній людині більшою чи меншою мірою притаманні якості та риси кожного із чотирьох типів темпераменту. |

1. **✍ *Напишіть есе на тему «*Вплив виду спорту (...... ..) на мій характер».**

*Спокійні, врівноважені люди* отримують задоволення, займаючись спортом у спокійному темпі. Їм подобаються заняття, що відповідають їх характеру.

Часто вони обирають більярд, поїздки на велосипеді, туристичні походи, піші прогулянки на далекі відстані, бальні танці, шахи, скелелазіння... Їм важливо отримувати задоволення від самого процесу заняття спортом. Активні ж види спорту, де потрібно «вийти за власні рамки», як-от футбол, баскетбол, зазвичай не приносять їм задоволення.

На противагу їм *активні та рішучі за своєю природою люди*, навпаки, не зможуть ефективно займатися спортом, який змушує їх на чомусь довго зосереджуватися. Зазвичай їм подобаються види спорту, де потрібні швидкість і швидкість реакції: спортивне плавання, футбол, баскетбол, біг на лижах або роликових ковзанах.

*Якщо людина легко відволікається від роботи*, а потім швидко в неї включається, якщо вона товариська з оточуючими, емоційна в суперечках, то оптимальними для неї будуть ігрові види спорту або єдиноборства.

*Якщо ж людина усидлива, зосереджена в роботі* та схильна до однорідної діяльності без постійного переключення уваги, здатна протягом тривалого часу виконувати фізично важку роботу, значить, їй підійдуть заняття тривалим бігом, лижним спортом, плаванням, велоспортом.

*Якщо замкнута, мовчазна, невпевнена в собі* або надмірно чутлива до думки оточуючих, їй не варто займатися постійно у групах. Індивідуальні заняття відповідними видами спорту і системами фізичних вправ без відволікаючих чинників у цьому випадку допоможуть відчути позитивні емоції, принесуть фізичне й моральне задоволення.

*Як спорт змінює характер.*

Так, наприклад, заняття аква-аеробікою сприяють підвищенню гнучкості та жіночності. Дівчина, яка відчуває себе весь час ніяково, позбувається скутості, її рухи стають плавними.

Для емоційних і вразливих людей показані заняття на силових тренажерах. Вони допомагають їм розвинути витримку, терпіння і витривалість. Ці набуті якості характеру необхідні і в повсякденному житті, адже допомагають протистояти стресам.

Малотовариським людям допоможуть розвинути комунікабельність групові заняття спортом. Нехай для початку це буде невелика за чисельністю спільнота, наприклад, група з йоги, аеробіки або туризм. Починати освоювати навички спілкування найкраще в команді чисельністю не більше 7 осіб. Поступово людина освоїться і зможе більш легко й невимушено вступати в контакти з іншими людьми.

*Вплив видів спорту на характер.*

*Аеробіка* розвиває витривалість і гнучкість, знижує агресивність, дає вихід емоціям, але не робить людей більш товариськими.

*Біг підтюпцем* допомагає людині краще володіти собою, робить її більш дисциплінованою, зміцнює силу волі.

Заняття *атлетичною гімнастикою* сприяють підвищенню впевненості в собі. Але при надмірних тренуваннях у атлетів можуть розвинутися упертість, безсердечність, грубість, жорстокість.

*Плавання* – спорт для тих, хто хоче знайти точку рівноваги між розумом і почуттям. Цей вид спорту робить людину більш чуйною по відношенню до себе й оточуючих, більш гнучкою у проявах реакцій на те, що відбувається, вчить володіти собою і вести впорядковане розмірене життя.

*Велоспорт* сприяє виробленню прямих, твердих життєвих поглядів і рішучості. Однак як єдине захоплення він може призвести до застою в розвитку особистості.

Заняття *танцями* розвивають почуття впевненості в собі. Але якщо в заняттях багато педантизму й дисципліни, є ризик втрати емоційності. Вільна імпровізація в танцях, навпаки, сприяє розвитку легкості та імпульсивності.

*Теніс і бадмінтон* вимагають внутрішньої дисципліни та гнучкості в думках і діях. Гра, як в одиночному, так і в парному розряді може сприяти емоційній розрядці. Хто недостатньо енергійний, а то й зовсім втратив смак до гри як такої, тому можна порекомендувати теніс або бадмінтон як своєрідну дієву терапію. Оскільки в основі тенісу лежать закони геометрії та фізики, він сприяє розвитку аналітичних здібностей. Людина вчиться прогнозувати дії суперника і впливає на формування успішної особистості.

*Йога* – це те, що необхідно для гарячих голів. Відточені рухи та інтенсивна дихальна гімнастика допомагають краще володіти своїм тілом, духом, легше долати стреси. Однак, для тих, хто пасивно сприймає навколишню дійсність, хто схильний до поступок і пристосування, йога є небажаною. Вона може лише посилити зазначені тенденції, оскільки вона не стимулює прояв бійцівських якостей.

*Східні бойові єдиноборства* дисциплінують і пробуджують добропорядні якості характеру.

*Футбол* може бути чудовою панацеєю від депресії. Це справедливо не тільки до футболу, а й до багатьох інших командних видів спорту, хоча вони й менш популярні. Приходячи на матч, людина легко може позбутися стресу. Вчені довели, що гучний крик і задоволення свого самолюбства найкраще допомагають при депресії.

Якщо ж людина сама грає у футбол, у неї добре розвивається координація рухів і орієнтування у просторі. Також цей вид спорту сприяє злагодженим командним діям.

*Гірські лижі* вимагають від спортсмена на крутих схилах імпульсивності та прояву агресії, сили й самовладання. Тут можна задовольнити свою потребу в гострих відчуттях. Подолання постійно мінливих, несподіваних обставин, розвиває здібності, які можуть стати в нагоді і на крутих життєвих поворотах.

*Шахи* відіграють важливу роль у розвитку розумових здібностей. Ця гра передусім виховує усидливість, терплячість і наполегливість. Окрім того, завдяки цій грі людина вчиться думати наперед і передбачати розвиток подій. Також шахи відмінно тренують пам'ять і впливають на швидкість прийняття рішень. Цю гру можна сміливо віднести до найбільш інтелектуальних ігор сучасності.

**РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

1. Войнаровський А. Історичний аналіз розвитку студентського спорту у вищих навчальних закладах України. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві*. 2012. № 2(18). С. 7- 10.
2. Володина А.А. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора человеком отдельных видов спорта в системе физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время. *Символ науки.* 2017. № 12. С. 129-133.
3. Гальченко Л.В., Бессарабова О.В., Попок О.С. Особливості амеріканської моделі розвитку фізичної культури і спорту. *Вісник Запорізького нац. ун-ту.* 2018. № 2. С. 87-95.
4. Долгова Н. А. Нормативно-правовой аспект модернизации физического воспитания студентов и университетского спорта в Украине. *Научные ведомости*. 2013. № 20 (163). Вып. 19. С. 195-200.
5. Долгова Н. Європейські ініціативи у сфері фізичного виховання та спорту. *Спортивний вісник Придніпров’я.* 2015. № 2. С. 55-58.
6. Мельник М.Г. Становлення та розвиток студентського спорту України в ХХІ столітті : дис.. кан. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.01. Лвів. держ. ун. фіз. культ. Львів, 2016. 231 с.
7. Орлова В.В., Халалеева О.Е. Студенческий спорт как фактор подготовки спортсменов высших достижений. *Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал), Modern Research of Social Problems*. 2015. №3 (47). С. 140-162.
8. Павленко О. Багатогранність розвитку студентського спортивного руху. [*Теорія і методика фізичного виховання і спорту*](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=JUU_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=IJ=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%9616967)*.* 2016. № 3. С. 21-25.
9. Павленко О**.** Клубна форма організації занять у розвитку студентського спорту *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 4(60). С. 78-85.
10. Передерій А., Пітин М., Мельник М. Спортивний клуб як базова ланка студентського спорту України. *Фізична ак­тивність, здоров'я і спорт.* 2015. № 4(22). С. 59-66.
11. Степанюк С.І. Студентський спортивний рух: історія, сьогодення та майбутнє. Херсон: ХДУ, 2006. 132 с.
12. Халалеева О.Е. Международный опыт организации студенческого спорта. *Организация работы с молодежью.* 2013. № 11. URL: www.es.rae.ru /ovv/227-1013
13. Чухланцева Н., Чухланцев А. Використання активних відеоігор у сфері фізичного виховання і спорту.[*Traektoriâ Nauki = Path of Science*](https://cyberleninka.ru/journal/n/traektori-nauki-path-of-science). 2017. Т.3. № 2. С. 41-51.