

# **ИЗУЧЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РАЗЛИЧИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

Грибан Григорий Петрович, доцент

Опанасюк Федор Григорьевич

Дзензелюк Дмитрий Алексеевич

Государственный агроэкологический университет (г. Житомир)

Учебный процесс по физическому воспитанию не может быть успешным без знания психологических особенностей личности студентов. Активизация процесса обучения, его эффективность находятся в прямой зависимости от разработки и внедрения дифференцированных и индивидуальных приемов и форм работы.

Изучением индивидуальных психологических различий человека занимается физиология высшей нервной деятельности. Но в применении к учебному процессу это является важнейшим психологическим фактором, который открывает путь к пониманию физиологических основ индивидуальных различий между студентами.

Свойства типа нервной системы составляют физиологическую основу, на которой развиваются психические свойства человека. Развитие психических свойств обусловлено физиологическими особенностями и условиями жизни человека.

Ни одно психическое свойство человека не может рассматриваться как простое отражение физиологических свойств его нервной системы, хотя последние накладывают свой отпечаток на развитие всех психических свойств, одних – в большей, других – в меньшей степени (Б. М. Теплов, В. Д. Небылицын, 1977). Отсюда возникает проблема изучения зависимости результатов деятельности студентов от их психических свойств.

Целью нашего исследования являлось изучение влияния типа темперамента на физическое развитие и физическую подготовленность студентов.

Под темпераментом мы рассматривали природные особенности поведения, типичные для данного студента, которые проявлялись в динамике и уравновешенности реакций на жизненные ситуации. Определение типа темперамента и индивидуальных характерологических свойств проводилось по модифицированному вопроснику (Айзенк-тест). В опросе приняло участие 697 студентов 1-2 курсов ГАУ (307 мужчин и 390 женщин), основной медицинской группы, проживавших в сельской и городской местности. Среди исследуемых студентов условно было выделено четыре группы с холерическим, сангвиническим, флегматическим и меланхолическим типом темперамента.

Для оценки физического развития нами были использованы показатели роста, веса и окружности грудной клетки. Оценка физической подготовленности оценивалась у женщин: бег 100 м, бег 500 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места; у мужчин: бег 100 м, бег 1000 м, подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места.

Студенты холерического темперамента характеризуются повышенной возбудимостью, неуравновешенностью поведения, вспыльчивостью, агрессивностью, прямолинейностью в отношениях, энергичны. В процессе учебных и тренировочных занятий они активно работают, увлекаются различными физическими упражнениями, преодолевают трудности учебного процесса. При потере уверенности и веры в своих возможностях, в них наступает подавленное настроение, увеличивается количество пропусков занятий, на занятиях они становятся очень пассивными, не хотят ничего делать.

Для студентов сангвиников характерна большая подвижность, быстрая приспособляемость к изменяющимся условиям учебного процесса. Они быстро вступают в контакт с преподавателем, общительны, не чувствуют скованности при выполнении упражнений, которые в них не получают, легко берутся за новые виды физических упражнений, увлекаются ими, но могут также быстро потерять интерес к ним если они требуют терпения и трудолюбия. В учебном процессе по физическому воспитанию для них наиболее целесообразно давать задания в динамическом режиме, частой сменой заданий и большим их разнообразием (подвижные и спортивные игры, ритмическая гимнастика, опорные прыжки, упражнения на различных тренажерах).

Студенты флегматики в процессе занятий проявляют себя спокойными и уравновешенными, сдерживают свои эмоции, терпеливы, менее контактируют с преподавателем, более успешно выполняют монотонные однообразные задания (длительный равномерный бег, серии упражнений), более послушны и внимательны при объяснении

заданий, сложно переключаются с одних форм занятий на другие. Индивидуальные задания и поручения преподавателя выполняют неторопливо, но последовательно и основательно, на них можно положить. В процессе занятий больше всего любят монотонную и длительную работу (медленный бег, бег на лыжах, самостоятельное выполнение упражнений на тренажерах, многократное выполнение серий упражнений с различными снарядами).

Студенты меланхолического темперамента отличаются высокой эмоциональной чувствительностью, очень ранимо реагируют на резкие замечания преподавателя, замкнуты при первых знакомствах с преподавателем, нерешительны, испытывают страх при выполнении рискованных упражнений (опорный прыжок, упражнения на перекладине, брусьях, кольцах). При не выполнении зачетных требований больше всех склонны к переживанию. При хорошем психологическом климате в группе и систематическом контакте с преподавателем проявляют настойчивость, хорошо преодолевают трудности и добиваются положительных спортивных результатов.

Проведенные нами экспериментальные исследования со студентами имеющими различные типы темперамента показали, что самыми высокими являются студентки сангвиники, тяжелее всех – студентки меланхолики. Физическая подготовленность (бег 100, бег 500 м, сгибание и разгибание рук от пола) лучше у представительниц флегматического типа темперамента. Только результат прыжка в длину с места лучше у студенток сангвиничек. Самая низкая физическая подготовленность у студенток меланхолического типа темперамента.

Общий коэффициент корреляции между уровнем выраженности темперамента и результатами физического развития и физической подготовленности показывает достоверную связь: у студенток меланхолического типа (0,495), холерического (0,457), флегматического (0,319) при  $P < 0,05$ . У студенток сангвинического типа темперамента достоверной связи не выявлено. Достоверная связь в парных коэффициентах корреляции выявлена только у студенток холерического типа темперамента: в беге на 500 м (0,315), сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа ( - 0,212), весом (0,263), ростом (0,256) при  $P < 0,05$ .

Среди студентов-мужчин самыми высокими являются холерики, наибольший вес имеют сангвиники. Средний уровень физической подготовленности выше у представителей флегматического типа темперамента. Результаты корреляционного анализа показали, что у студентов меланхоликов и флегматиков не выявлено достоверной связи в общих и парных коэффициентах корреляции между темпераментом, физическим развитием и физической подготовленностью. У студентов

холерического типа темперамента значимым является только общий коэффициент корреляции (0,503) при  $P < 0,05$ . У студентов сангвиников общий коэффициент равен (0,669) при  $P < 0,05$ , а также имеется достоверная связь в прыжках в длину с места (- 0,470) и в подтягивании на перекладине (- 0,377).

Однако преподаватели должны учитывать, что результаты выполнения тестов физической подготовленности и поведение студентов зависят не только от особенностей типа темперамента, состояния нервной системы, уровня развития и физической подготовленности до поступления в вуз, а могут зависеть непосредственно от тех условий, которые складываются в учебном процессе, воздействия преподавателя на студентов, условий проведения занятий.

Процесс физического воспитания студентов, проведения спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий должен строиться таким образом, чтобы спортивная деятельность состояла из быстрых реакций, волевых усилий, с одной стороны, а с другой, сменялась плавными и медлительными действиями. Каждый вид занятий должен иметь свой темп и динамику выполнения учебных заданий, и студент, включаясь в этот процесс, неизбежно формирует у себя требуемые качества. В начале таких занятий естественные психологические особенности личности студента будут способствовать успеху занятий или тормозить их, но потом при длительных занятиях данным видом деятельности эти психологические особенности адаптируются, их проявления становятся адекватными требованиям проведения тех или иных занятий и спортивных мероприятий.

Темперамент может поддаваться формированию в процессе спортивной деятельности. Средства спортивной деятельности влияют на функциональные особенности деятельности нервной системы как основы специфических проявлений темперамента. Так одни виды спортивной деятельности могут развивать силу и быстроту протекания психических процессов, эмоциональную возбудимость, другие, наоборот, действуют тормозящим образом, подавляют активность и способствуют развитию медлительности психических проявлений.

Поэтому преподавателю очень важно постоянно и постепенно усложнять определенные задания, менять формы проведения занятий, вести систематический контроль, добиваться совершенствования недостаточно развитых свойств темперамента и затормаживать отрицательные его проявления.