

сайт Вконтакте более популярен у молодежи, чем Одноклассники. Именно здесь отмечается большая заинтересованность молодежи в данном направлении – около 75% процентов подписчиков – это юноши и девушки от 12 до 25 лет. Молодые люди имеют возможность не только следить за блогером, но и, общаясь с другими подписчиками, на своих страницах, делиться своими успехами по формированию красивого тела, укреплению своего здоровья, могут рассказывать о своих историях и задавать вопросы, интересующие их в режиме реального времени.

Заключение. Из этого можно сказать, что направление «здоровый образ жизни» в социальных сетях является перспективным, а главное, полезным в любом возрасте. Ведь каждый человек, в любое время жизни, может следовать правилам рационального подхода к здоровью и повышать качество своей жизни.

1. Живи со смыслом! / Сайт с цитатами известных людей. - <https://socratify.net/quotes/genrikh-geine/16408> (дата посещения: 21.02.2019)

ВЛИЯНИЕ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Готовкина А.В.,

магистрант ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Халанский Ю.Н., канд. пед. наук, доцент

На сегодняшний день для того чтобы построить правильно и качественно учебно-тренировочное занятие тренерам необходимо знать не только индивидуальные особенности, физические и медицинские показатели при прохождении медицинского обследования в спортивном диспансере, но и особенности нервной системы каждого занимающегося, типа его темперамента. И уже на основе всех этих данных которыми обладает тренер должно строиться учебно-тренировочное занятие.

Для современного спорта характерной чертой, особенностью является стремительно высокий рост спортивных результатов. Спорт в 21 веке намного стал отличаться от спорта в СССР, по техническом плане, это связано не только с различными медицинскими препаратами, психикой спортсмена, но и с новейшими информационными технологиями, аппаратурой и оборудованием. Так же спорт сегодня отличается значительным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Можно сказать, что тренировки и соревнования проходят на фоне напряженной умственной деятельности, они вызваны высоким темпом повседневной жизни, значительно увеличилось число внешних раздражителей и это все непосредственно влияет на спортивную результативность.

Цель – проанализировать тип темперамента боксеров разных возрастных категорий и его влияние на достижение спортивного результата.

Материал и методы. Исследование проходило на базах ГУО «ВГУОР» и ДЮСШ № 3. В нем принимали участие учащиеся 8–11 классов и студенты 1–2 курсов. В опросе принимало 15 человек различных разрядов и званий. Для определения типа темперамента мы провели классический тест по методике Айзенка. В данной методике представлено 45 вопросов, на которые спортсмен отвечает «да» или «нет». Но прежде чем провести опрос мы собрали данные, какой разряд или звание имеет каждый спортсмен.

Результаты и их обсуждение. После получения данных мы их обработали и получили следующие результаты: Из 15 человек, принявших опрос, большинство 8 человек оказалось «сангвиниками», 4 человека – флегматики, 3 человека – холерики.

Сангвиники в спорте не любят кропотливой и длительной работы по совершенствованию техники. Они быстро усваивают новые виды упражнений. Спортсмены этого типа очень работоспособны, уверены в себе, а их спортивные результаты стабильны, и на соревнованиях они показывают результат выше, чем на тренировках. Чаще всего перед стартом они находятся в состоянии «боевой готовности». Из 8 человек 2 имеют звание мастера спорта, 3 человека разряд кандидат в мастера спорта и 5 человек школьники 8–11 классов, имеют 1 спортивный разряд. Что характерно для данного типа темперамента. Холерики, как и сангвиники с неохотой выполняют длительную работу, но это в большей степени относится к выносливости и развитию силы. Но если их заинтересовало сложное по технике упражнение они с большой охотой будут его выполнять. Результаты у таких спортсменов не стабильны, и зачастую они не могут выполнить те указания тренера, которые он дал им перед боем. Предстартовое состояние у таких спортсменов называется «предстартовой лихорадкой». Из 3 людей двое имеют 2 юношеский разряд, и один

1 юношеский, это учащиеся 8–9 классов. Флегматики – медлительны сами по себе. И в спорте данный тип проявляется в недостаточно быстрой выработке двигательных навыков и в замедлении реакции. Но, несмотря на это, такие спортсмены работоспособны и устойчивы к внешним раздражителям. Данный тип влияет на стабильность спортивных результатов, перед стартом они, как и сангвиники находятся в «боевой готовности», но из-за медлительности они не могут достичь таких же высоких результатов как их

сверстники сангвиники. Из 4 человек 1 имеет 3 юношеский разряд, двое имеют 1 юношеский, и 1 имеет второй юношеский разряд.

Заключение. После обработки всех данных мы видим, что тип темперамента непосредственно влияет на спортивный результат, независимо от возраста или других показателей. Здесь видно, что те спортсмены, которые добились высоких спортивных результатов имеют звание Мастера спорта и кандидата в мастера спорта являются по темпераменту «сангвиниками», за ними следуют спортсмены с типом «холерик», и следующие за ними «флегматики».

1. Роль темперамента в спортивной деятельности [Электронный ресурс]. – Режим доступа - https://revolution.allbest.ru/sport/00331035_0.html/ Дата доступа: - 28.02.2019 г.
2. Типы темперамента по Гиппократу и Галену [Электронный ресурс]. – Режим доступа - https://studwood.ru/1834492/psihologiya/tipy_temperamenta_gippokratu_galenu/ Дата доступа: - 28.02.2019 г.

ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА И СОМАТИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Ключникова Д.С.,

*магистрант 3 курса ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет
имени П.П. Семенова-Тян-Шанского», г. Липецк, Российская Федерация*

Научный руководитель – Мищенко И.А., канд. биол. наук, доцент

Одним из приоритетных направлений развития образования является создание оптимальных условий для обучения детей с ограниченными возможностями здоровья. Особенно сложную категорию в этом отношении составляют дети с нарушением интеллекта [1].

Одним из эффективных средств повышения комфортности условий обучения является физическая культура. Содержание физического воспитания детей с нарушением интеллекта широко обсуждается в научных кругах. Определенную проблему в организации физического воспитания школьников с нарушением интеллекта составляет большое наличие сопутствующих основному диагнозу соматических заболеваний. К сожалению, настоящее время отсутствуют научные подходы к организации и содержанию адаптивной физической культуры, учитывающей данные о структуре и количестве этих заболеваний [2].

Целью исследования явилось обоснование методики адаптивного физического воспитания адресной нозологической направленности, позволяющей улучшить морфофункциональное состояние школьников с легкой степенью умственной отсталости, имеющих сопутствующие основному диагнозу соматические заболевания.

Материал и методы. Исследования и педагогический эксперимент проводились на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения № 32 г. Липецка. Под наблюдением находилось 16 детей в возрасте 8-9 лет, из них 10 мальчиков и 6 девочек. Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение, методы оценки морфофункционального состояния, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент.

Результаты и их обсуждение. Все школьники были направлены в МБОУ №32 по решению медико-психолого-педагогической комиссии с заключением – умственная отсталость. Кроме этого, у всех детей были установлены диагнозы на основании комплексного клинико-инструментального обследования, проведенного в лечебных учреждениях по месту жительства. У 4 детей была установлена миокардиодистрофия, у 6 - хронический бронхит, у 2 – бронхиальная астма и у 4 – ожирение. Для решения задач исследования дети были распределены на две группы: контрольную и экспериментальную. Все школьники, принимающие участие в исследовании, посещали занятия по физическому воспитанию в рамках специальной медицинской группы.

Школьники с нарушением интеллекта контрольной группы занимались по традиционной схеме, а для детей экспериментальной группы нами была предложена методика адаптивного физического воспитания, которая учитывала не только особенности интеллектуального развития детей, но и сопутствующие соматические заболевания.

Задачи улучшения функциональных возможностей организма школьников специальной медицинской группы, в рамках предложенной нами методики, решались нами путем совершенствования уже известных традиционных методов проведения урока адаптивной физической культуры, а также наполнением новым содержанием адресной нозологической направленности с использованием такой формы организации, как круговая тренировка. Содержанием для круговой тренировки служили технически несложные специальные движения, направленные на улучшение морфофункционального состояния младших школьников с нарушением интеллекта трех нозологических групп: сердечно-сосудистой патологии, заболеваний органов дыхания и нарушений обмена веществ.