

формированию оптимального физиологического и психоэмоционального статуса, повышению жизненного тонуса и достижению сбалансированного взаимодействия с окружающей средой в условиях стремительно развивающегося мира.

1. Калашникова, Р. В. Гиподинамия – болезнь современного общества / Р. В. Калашникова, А. Д. Родионова // Актуальные вопросы и перспективы развития физического воспитания, спорта в ВУЗах : материалы III Всероссийской научно-практической конференции, Новосибирск, 29 ноября 2023 г. – Новосибирск : Сибирский государственный университет путей сообщения, 2023. – С. 91–96.

2. Кудачаев, Т. Х. Влияние гипокинезии и гиподинамии на организм человека / Т. Х. Кудачаев // Инновационный потенциал развития общества: Взгляд молодых ученых, сборник научных статей 2-й Всероссийской научной конференции перспективных разработок : в 5 т.. Том 4. Курск, 1 декабря 2021 г. – Курск : Юго-Западный государственный университет, 2021. – С. 47–50.

3. Костюченко, В. Ф. Физическая культура как фактор укрепления здоровья / В. Ф. Костюченко, Е. Ф. Орехов // Здоровье для всех. – 2010. – № 1. – С. 17–21.

ВЛИЯНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА НА ДОСТИЖЕНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Понкратова Е.Р.,

магистрант ВГУ имени П.М. Машерова,

г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Шпак В.Г., канд. пед. наук, доцент

Ключевые слова. Темперамент, тренировочный процесс, прыжки на батуте, группа начальной подготовки, соревновательная деятельность.

Keywords. Temperament, training process, trampoline jumping, initial training group, competitive activities.

В современном обществе спорт занимает уже одну из ключевых ролей, спорт – неотъемлемая часть культуры. А собственно спортивная деятельность – это подготовка к соревнованиям (тренировка) и участие в них, требующие от спортсменов специальных качеств, навыков, знаний и умений, и предельного напряжения физических и духовных сил [2]. Спорт оказывает огромное влияние на различные аспекты жизнедеятельности общества, проникая во все сферы жизни.

Спорт определяет социальный статус индивидуума, формирует моду, этические ценности и образ жизни людей. Играет огромную роль в удовлетворении потребности человечества в зрелищности и развлечениях. Именно благодаря этим условиям современный спорт протекает в экстремальных, сложных условиях, которые способствуют выявлению предельных возможностей человеческого организма и в этих условиях возрастает зависимость эффективности деятельности человека от индивидуальных свойств его нервной системы и темперамента.

Еще одна характерная особенность современного спорта – стремительный рост спортивных результатов, что приводит к постоянному обновлению рекордов, движению и совершенствованию, а также к повышению требования к психике спортсменов. Все это говорит уже о том, что спорт в наше время превратился в борьбу умов и нервов, а не мускулов. Цель тренировки заключается для спортсмена в подготовке к наивысшим спортивным достижениям, что, как известно, зависит от спортивных возможностей и готовности к достижению [3].

На ряду с этим стоит еще одна особенность – тенденция к омоложению во многих видах спорта, на арену выходят подростки, которые не отличаются еще психической зрелостью и устойчивостью, не имеют достаточного опыта борьбы, что отражается на их психическом состоянии. Успех в спорте зависит от целого ряда условий, в том числе от особенностей процессов обучения, воспитания, тренировки, подготовки к соревнованиям.

Один из вариантов рационального приближения к успеху – учет закономерностей, использование методов и приемов, приспособленных к индивидуальным свойствам нервной системы и темперамента занимающихся.

Цель работы – индивидуализация процесса обучения, тренировки, подготовки и участия в соревнованиях юных спортсменов.

Материал и методы. Для проведения исследования, которое основано на учете особенностей темперамента детей 6–8 лет, использовался анализ литературных источников, ежедневное наблюдение за детьми во время тренировок, а также опрос родителей и тестирование спортсменов-учащихся групп начальной подготовки.

Исследование проведено на базе Витебской СДЮШОР-1, отделение прыжков на батуте. Исследование проводилась в течении года с двумя группами детей: группа №1 – без учета типологических особенностей спортсменов; группа №2 – с учетом типологических особенностей спортсменов и индивидуальным подходом в обучении к каждому типу темперамента.

Контроль результатов после первого полугодия в январе проводился в виде сдачи технических нормативов и тестов ОФП, а после второго полугодия в конце мая – в виде соревнования (Чемпионат Витебской СДЮШОР-1).

В настоящее время под типом темперамента принято понимать совокупность психических свойств, закономерно и необходимо взаимно сочетающихся между собой у определенной группы людей и являющихся для них общими [1]. Названия типов темперамента: сангвиник, флегматик, холерик, меланхолик.

Современная наука еще не располагает достаточным количеством фактов для полной характеристики всех типов темперамента, но в психологической характеристике четырех традиционных типов темперамента можно отчетливо увидеть ярко выраженное проявление некоторых свойств.

Сангвиник (в основе лежит сильный, уравновешенный, подвижный тип нервной системы), *Холерик* (сильный, неуравновешенный, с преобладанием возбуждения, тип нервной системы). *Флегматик* (сильный, уравновешенный, инертный тип нервной системы), *Меланхолик* (слабый тип нервной системы) [1].

Результаты и их обсуждение. Для проведения исследования нами было сформировано две группы.

По результатам опроса родителей и тестирования детей мы получили следующие типы темперамента детей в группах: группа № 1 – 5 сангвиников, 3 флегматика, 1 меланхолик; группа № 2 – 6 сангвиников, 2 флегматика, 1 меланхолик. Основная задача – своевременное освоением программы первого года обучения.

Учебно-тренировочное занятие в обеих группах носило традиционный характер - подготовительная часть (построение, беседа, разминка), основная часть (Комплекс растяжки, ОФП и упражнения на снаряде), заключительная часть (игра, подведение итогов).

Однако в группе № 1 проводились занятия по принципу для всех одно задание, упражнение и количество повторений; одинаковое распределение внимания и времени на каждого ребенка.

В группа №2 проводились занятия с индивидуальным подходом в основной части занятия к каждой типологической группе спортсменов (подготовительная часть была одинаковой для всех детей).

Сангвиники. За основу приняты разнообразные задания и упражнения ОФП (желательно быстрого темпа), но с небольшим количеством повторений, каждые две недели смена упражнений или добавление новых. На снаряде: обучение сразу нескольких элементов, в дальнейшем желательно частое обучение новым и обязательное повторение освоенных, но с небольшим количеством повторений. Техника выполнения упражнения ставится постоянно, на каждой тренировке, с обязательным переключением внимания на новые задания. Вывод: большое количество заданий, но небольшое количество повторений; постоянное общение с детьми, ОМУ, исправление техники.

Флегматики. За основу работы с флегматиком принят противоположный принцип работы с сангвиником. Небольшое количество упражнений ОФП, но с большим количеством повторений. Установка – выполнение упражнений в спокойном темпе, обращая внимание на технику выполнения. На снаряде: постепенное, поочередное обучение элементам; одна тренировка – одно-два задания направленных на

совершенствование; только после максимального приближения к правильной технике выполнения упражнения переход к обучению новых. Вывод: небольшое количество заданий, но большое количество повторений; направленность на самостоятельную работу ребенка; прочное освоение техники элементом и поочередный переход к обучению новым.

Меланхолик. За основу взят тактильный принцип работы со спортсменами с обращением внимания на эмоциональную подачу информации при обучении. Отдается преимущество методу «проводки» спортсмена при выполнении задания, использование спокойного тона голоса при объяснении техники с одновременным тактильным воздействием. Количество заданий и их повторений зависит от психоэмоционального состояния ребенка на данный момент. Вывод: частое физическое взаимодействие со спортсменом, спокойный тон голоса при беседе, учет настроения ребенка, постоянное подбадривание и поддержка.

Заключение. По окончании использования данной практики к концу учебного года и проведению итоговых переводных соревнований получились следующие результаты: В Группе № 1 процент освоения программы – 66 %, в группе № 2 – 88,8 %.

Подводя итоги можно сделать следующие выводы:

- эмоциональная устойчивость – важный фактор, обеспечивающий результативность тренировочного процесса;
- индивидуализация воспитания и обучения – один из главнейших дидактических принципов современности;
- раскрытие личности и таланта – задача тренера и основа индивидуализации процессов обучения и воспитания.

1. Вяткин, Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М., «Физкультура и спорт», 1978.
2. Гогун, Е. Н., Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартынов – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
3. Харре, Д. Учение о тренировке / Д. Харре. – М., 1971
4. Пуни, А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / А. Ц. Пуни. – М., 2009.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С УМЕРЕННОЙ И ТЯЖЕЛОЙ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ

Пяста П.О.,

молодой ученый ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Новицкий П.И., канд. пед. наук, доцент

Ключевые слова. Дети с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью, таблица оценки физического развития, масса тела, центильный метод, педагогический контроль.

Keywords. Children with moderate and severe intellectual disabilities, physical development assessment table, body weight, centile method, pedagogical control.

Физическое развитие – это процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма человека в течение онтогенеза.

Сегодня педагоги и врачи едины во мнении, что мониторинг показателей здоровья в масштабах отдельно взятого учебного учреждения представляется первоочередной задачей несмотря на то, что им, безусловно, не ограничивается круг проблем здоровье сбережения учащихся, стоящих перед заинтересованными ведомствами. Динамика этих показателей позволяет своевременно выявлять неблагополучие в состоянии здоровья, разрабатывать и оценивать эффективность конкретных организационных, профилактических и лечебных мероприятий, осуществляемых как на государственном и региональном, так и на местном уровнях.