

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

УДК 796.035

ОСОБЕННОСТИ ДИФФЕРЕНЦИРОВАНИЯ НАГРУЗКИ НА ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ С ЖЕНЩИНАМИ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

С.В. Абрамчук, 4курс

*Научный руководитель – И.Н. Григорович, к.пед.н., доцент
Полесский государственный университет*

Актуальность исследования: Основная черта каждого человека – темперамент. В зависимости от типа темперамента (интроверсия, экстраверсия) людям присущи разные виды профессий, увлечений, особенностей поведения и различные виды спорта. Но не все об этом знают и начинают увлекаться новомодными видами спорта или спортом, которым занимается друг. Поэтому часто люди начинают заниматься тем, что им не подходит по их натуре. Ритмическая гимнастика для интровертов и экстравертов имеет свои различия [3].

В нашем исследовании мы базировались на дифференцировании нагрузки с учетом типа темперамента, а именно интроверсии и экстраверсии.

Тип высшей нервной деятельности характеризуется, прежде всего, врожденными индивидуальными психическими свойствами, т.е. данный феномен является генетически заложенным свойством организма. Но особенности и свойства того или иного данного от природы темперамента могут претерпевать различные изменения в ходе индивидуальной жизнедеятельности человека, на которые оказывает влияние окружающая действительность, в данном случае занятия ритмической гимнастикой [2].

Результаты исследования позволили объективно оценить необходимость дифференцирования нагрузки с учетом типа темперамента на занятиях ритмической гимнастикой с женщинами среднего возраста.

Методы и организация исследования. Нами было проведено исследование на базе КУСП «Победа» 15 женщин в возрасте от 22 до 35 лет, ранее никогда не занимающихся ритмической гимнастикой. Им были предложены занятия в группах, сформированных с учетом типа темперамента.

В начале исследования нами проведена беседа с занимающимися на предмет их собственного желания принять участие в эксперименте, который позволит определить типы темперамента и другие особенности функционирования их центральной нервной системы.

Результаты исследования. Нами было проведено тестирование занимающихся по личностному опроснику Айзенка [1]. Результаты проведения тестирования по определению типа темперамента показали, что 53% опрошенных респондентов являются интровертами, 47% – экстравертами (Рис.).

При построении занятий мы учитывали данный фактор, так, например,

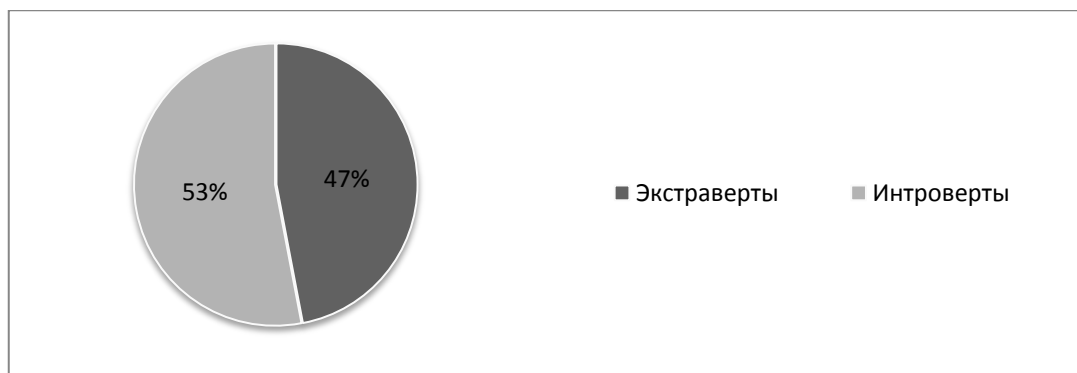


Рисунок – Диаграмма распределения занимающихся ритмической гимнастикой по признаку экстра-, интровертированности

для экстравертов задания давались в группе, они соревновались между собой, обсуждали итоги и принимали коллективное решение. Интровертам же предлагали выполнять практически те же задания, но индивидуально, ориентируясь на собственное мнение и самочувствие.

По итогам проведенного практического тестирования получены исходные показатели по основным физическим качествам испытуемых (табл.).

Таблица – Результаты исследования до начала и после окончания эксперимента

Тесты	До эксперимента	После эксперимента	t	P
Тест на координацию, с	2,73± 1,38	2± 2,2	0,73	≥0,05
Тест на гибкость, см	3,7± 2,82	8 ±2,5	4,38	≤0,01
Прыжок в длину с места, см	170± 4	174 ±1,7	4	≤0,01
Отжимание от скамьи, раз	17± 1,80	27± 4,7	5,98	≤0,01
Тест на выносливость	12,13 ±0,43	11,3± 2,2	1,66	≥0,05

Результаты повторного исследования показали прирост в уровне развития физических качеств у женщин, занимающихся ритмической гимнастикой с учетом типологических особенностей. Причем силовые, скоростно-силовые способности и гибкость повысились на статистически значимом уровне при $P \leq 0,01$.

Выводы. Разработанная тренировочная программа проведения комплексного занятия для развития всех физических качеств с учетом типов темперамента дала положительные результаты. Показатели группы по всем тестам улучшились и оказались выше среднего уровня. Следовательно, эксперимент проведен удачно, а построение занятий с учетом особенностей темперамента показало свою эффективность и работоспособность.

Для занятий с женщинами среднего возраста необходимо обязательно знать и учитывать особенности типов темперамента.

Список использованных источников

1. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФКиС, 1978. – 134с.
2. Данилова Н.Н. Физиология высшей нервной деятельности: Учебник. –М.: Учебная литература, 1997. – 423с.
3. Развитие психофизиологических функций взрослых людей. /Под ред. Ананьева Б.Г., Степановой Е.И. – М.: Педагогика, 1977. – 189с.
4. Роль среды и наследственности в формировании индивидуальности человека. /Под ред. И.В. Равич-Щербо. – М.: Педагогика, 1983. – 336с.