

16+



XXIV Всероссийская
студенческая научно-практическая
конференция Нижневартовского
государственного университета

Часть 9

Физическая культура. Спорт

Нижневартовск, 5-6 апреля 2022

Нижневартовск
НВГУ
2022

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Нижевартовский государственный университет»

**XXIV Всероссийская студенческая
научно-практическая конференция
Нижевартовского
государственного университета**

Часть 9

Физическая культура. Спорт

*г. Нижевартовск,
5-6 апреля 2022 г*

Нижевартовск
НВГУ
2022

Печатается по решению Ученого совета
ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет»
(протокол № 1 от 18.01.2022 г.)
Приказ № 043-О от 05.03.2022

В 85 **XXIV Всероссийская студенческая научно-практическая конференция
Нижевартовского государственного университета (г. Нижевартовск, 5-6
апреля 2022 г) / Под общей ред. Д.А. Погоньшева. Ч. 9. Физическая культура.
Спорт. Нижевартовск: изд-во НВГУ, 2022. 212 с.**

ISBN 978-5-00047-652-9

ББК 72я43



Тип лицензии CC, поддерживаемый журналом: Attribution 4.0 International (CC BY 4.0).

© НВГУ, 2022

ISBN 978-5-00047-652-9



9 785000 476529 >

ВЛИЯНИЕ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ НА СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

Греко-римский и вольный стили спортивной борьбы значительно отличаются от других видов спорта не только своей зрелищностью и высоким эмоциональным накалом, но и разносторонним влиянием на двигательные, психические и волевые качества спортсменов. Соревновательная деятельность борцов проходит под сильным психическим давлением, что обязательно сказывается на их действиях. Борцу во время поединка необходимо заранее продумать свои действия, а также возможные действия борца-соперника и реакцию на них. Для этого нужно уметь правильно рассчитывать время, чувствовать соперника, а также находить момент для проведения действия, затрачивая минимальное количество усилий. Поэтому необходимо правильно строить тренировочный процесс. Любая спортивная тренировка зависит от множества факторов, слаженность и взаимосвязь которых приводит к наилучшему соревновательному результату. Важную роль играют не только внешнее окружение спортсмена и квалификация тренера, но и внутреннее состояние обучаемого, его настрой и желание, воля и характер. Именно в процессе тренировки спортсмен выбирает пути преодоления определенных сложностей или отрабатывает свой, неповторимый стиль. Однако происходит это не случайно, на это влияет множество факторов, но важнейшим является тип нервной системы и его реакция на определенную проблему. Поэтому психическое состояние занимает высокое положение в ориентации спортсмена во время тренировочного процесса, в его действиях и поступках. Известно, что в процессе тренировки спортсмен выбирает наиболее подходящую себе тактику ведения борьбы, например, атаковую или защитную. Этот выбор во многом зависит от типа темперамента [1-4].

Согласно учению Клавдия Галена, тип темперамента зависит от того, какой из «соков» преобладает в организме человека. Он выделил несколько типов темперамента, каждый тип имеет свои особенности, плюсы и минусы. Изучив их, и наложив на тренировочный и соревновательный процесс, можно не только улучшить тактическую подготовку, но и научить спортсмена управлять эмоциями в момент самой борьбы. Сангвиник (от лат. *sanguis* – кровь) характеризуется подвижностью и силой, обладает устойчивым и активным типом высшей нервной деятельности. Он быстро откликается на любое действие, поэтому думает и реагирует мгновенно, эмоционально. Флегматик (от греч. *phlegma* – флегма) характеризуется силой и уравновешенностью, он не так активен, как холерик, но это восполняется таким качеством как спокойствие. Его тяжело вывести из себя, однако запоздалая реакция может нарушить ход соревновательного процесса в худшую сторону. Флегматик склонен к длительной и тщательной отработке техники, кропотливой работе по оттачиванию физических качеств. Холерик (от греч. *chole* – желчь) характеризуется

подвижностью и неуравновешенностью, его легко вывести из себя, а излишняя эмоциональность может привести к «перегоранию». Для него характерен быстрый тип реакции. Меланхолик (от греч. *Itielas chole* – черная желчь) характеризуется слабостью и инертностью, таких типов темперамента в спорте достаточно мало, так как они обычно не выдерживают темп тренировочного процесса. В силу своей медлительности они имеют хорошее тактическое чутье. Цель исследования — экспериментально определить тип темперамента борцов и его влияние на тренировочный процесс.

В исследовании приняли участие 12 человек возрастом от 16 до 24 года, со спортивной квалификацией от 1 взрослого разряда до МС. Исследование проходило на базе Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Методы исследования-тест Г. Айзенка [5] и анализ научной литературы.

Группа спортсменов прошла тест Г.Айзенка. После этого был определен тип темперамента каждого участника (табл.).

Таблица

Результаты теста Г.Айзенка

Тип темперамента	Результаты (количество людей)
Холерик	5 (40%)
Сангвиник	4 (35%)
Флегматик	3 (25%)
Меланхолик	0 (0%)

По результатам теста можно сделать вывод, что в группе исследуемых преобладает тип «холерик» 40%, тип «сангвиник» набрал 35%, чуть меньше набрал тип «флегматик» 25%, наименьший процент составил тип «меланхолик» 0%.

Холерика характеризует быстрый, активный, эмоциональный характер. У него возникают эмоциональные всплески, он может «взрываться». Зачастую борцы с таким типом темперамента ведут активную борьбу и заставляют соперника устать, быстро и часто атакуют. Спортсмены с таким типом темперамента характеризуются отличной, но непродолжительной работоспособностью, малой усидчивостью, обычно общительны. На холериков очень легко влияют внешние факторы, поэтому у таких спортсменов наблюдается «предсоревновательная лихорадка», повышенный уровень тревожности, эмоциональной выгорание.

Сангвиника характеризует подвижный характер. Он более спокойно реагирует на ситуацию и может принять рациональное решение. В борьбе спортсмен принимает двойственную тактику — может нападать первым или ждать ошибки соперника. Выбирает более активные, подвижные упражнения, легко и часто рискует. Легко меняют тип деятельности, но в силу недостаточной усидчивости стараются избегать долгой и тщательной работы. Новый материал схватывают быстро, однако при отсутствии первоначального контроля могут допускать ошибки.

Флегматика характеризует спокойствие и уравновешенность. Они не любят быстрых движений, поэтому в момент борьбы ведут тактику защиты и ждут явной ошибки соперника. У флегматиков долго вырабатываются двигательные навыки, а в случае изменения

двигательной программы навыки точни невозможно изменить. Именно поэтому навыки, сформированные у флегматиков, обычно нерушимы. Спортсмены с таким типом темперамента обычно мало подвержены влиянию окружающей их среды, способны к долгой и тщательной работе.

Меланхолики характеризуются легко ранимым характером, тяжело переносят поражения. В исследуемом нами виде спорта таких людей очень мало, потому что обычно они не проходят отбор на уровне соревнований или не выдерживают темп тренировочного процесса. Однако следует помнить, что в чистом виде темпераменты встречаются редко. Чаще всего в темпераменте определенного человека сочетаются черты рахных типов. Например, часто встречается тип «холерик-сангвиник», «меланхолик-холерик», «меланхолик-флегматик», «сангвиник-флегматик». Более точно это можно определить при помощи расшифровки пройденного теста Г. Айзенка. Средняя оценка по шкале "психотизм" указывает на среднюю конфликтность. Оценка показывает спектр эмоций, которые человек может проявлять в зависимости от ситуации и от отношения к другим людям. Оценка по шкале экстраверсия — интроверсия соответствуют показателю отношения человека с окружающим его миром. Экстраверты сосредотачивают свое внимание на других людях и окружающей среде, а не на своем внутреннем мире. Интроверты сосредотачиваются на себе, на своих эмоциях и чувствах, закрыты от окружающего мира. Показатели по шкале «нейротизм» говорят об уровне психической устойчивости. Шкала перемещается от психической устойчивости до эмоциональной нестабильности. Сочетание данных признаков вносят свои коррективы в тип темперамента. Для примера рассмотрим тип «холерик-сангвиник». Как и все холерики, человек, обладающий таким темпераментом вспыльчивый, быстрый, эмоциональный. Однако вместо быстрого выгорания и чрезмерной конфликтности или агрессивности, от сангвиника в данный тип добавляется спокойствие и умение управлять эмоциями. Личностям с таким типом темперамента не свойственен принцип «все должно быть так, как хочу я», они более спокойно относятся к изменениям, эмоции выражаются не так ярко. К каждому типу темперамента должен быть свой подход, который будет подчеркивать и развивать достоинства, и корректировать недостатки. Поэтому в зависимости от типа темперамента, тренер должен помочь спортсмену выбрать правильную тактику, так как несогласование внутреннего строя спортсмена и его тактики приведет к плохому соревновательному результату.

Любой стиль спортивной борьбы связан с высоким эмоциональным напряжением как во время тренировочного процесса, так и во время соревновательного периода. Использование технических и тактических элементов, скорость проведения приемов и ответных действий, общая оценка соперника связаны с типом темперамента. Правильное определение темперамента помогает реализовать личностные качества в тренировочном процессе, учитывая индивидуальные особенности. Поэтому очень важно строить процесс тренировки, согласовывая с типом темперамента спортсмена. Также можно предположить, что отбор спортсменов по определенному виду темперамента может существенно облегчить набор в спортивные школы, для достижения наивысших соревновательных результатов.

Формирование тактики, которая подойдет определенному спортсмену согласно его темпераменту, определенно необходима для получения наивысшего соревновательного результата. В процесс тренировки следует включать специальные мобилизирующие или успокаивающие упражнения. Так, холерику нужно делать акцент на успокоение и сдержанность, в то время как сангвин и флегматик нуждается в поддержке тренера и правильном настрое. Однако полученных данных может быть недостаточно для долучения более достоверного результата, поэтому для более детальной работы со спортсменами необходимо провести дополнительный комплекс тестов.

Литература

1. Коновалов И.Е., Сулейманов Г.Б., Болтиков Ю.В., Соломахин О.Б., Елисеев С.А. Психологические аспекты спортивной подготовки борцов на поясах с использованием вариативных средств тренировки // Теория и практика физической культуры. 2021. №4. С. 20-22.
2. Сулейманов Г.Б., Коновалов И.Е. Индивидуализация технико-тактической подготовки в борьбе на поясах // Олимпийский спорт и спорт для всех. Сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс. Казань, 2020. С. 56-58.
3. Сулейманов Г.Б., Коновалов И.Е., Земленухин И.А. Факторный анализ, как эффективный инструмент выявления ведущих компонентов подготовленности борцов на поясах, с различным темпераментом // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы VI Международной научно-практической конференции. Казань, 2020. С. 692-694.
4. Сулейманов Г.Б., Коновалов И.Е. Факторный анализ, как эффективный процесс выявления ведущих компонентов подготовленности студентов, занимающихся борьбой на поясах // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы VI Международной научно-практической конференции. Казань, 2020. С. 692-694.
5. Сулейманов Г.Б., Коновалов И.Е. Факторы, влияющие на эффективность соревновательной деятельности борцов, занимающихся борьбой на поясах, с учетом биоэнергетического профиля // Кочневские чтения. Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 90-летию Кочнева Валерия Пантелеймоновича, доктора педагогических наук, профессора, академика МАНПО. Якутск, 2021. С. 241-247.

© Воложанина А.С., 2022

ОРГКОМИТЕТ

Председатель оргкомитета – Горлов Сергей Иванович, д-р физ.-мат. наук, профессор, ректор;

Заместитель председателя – Погоньшев Денис Александрович, канд. биол. наук, доцент, первый проректор, проректор по научной работе.

Члены оргкомитета

Шульгин Олег Валерьевич – канд. экон. наук, доцент, начальник управления научных исследований;

Долгина Екатерина Станиславовна – канд. культурологии, доцент, декан гуманитарного факультета;

Иванов Вячеслав Борисович – канд. пед. наук, доцент, декан факультета экологии и инжиниринга;

Павловская Анастасия Анатольевна – канд. пед. наук, доцент, декан факультета искусств и дизайна;

Худжина Марина Владимировна – канд. пед. наук, доцент, декан факультета информационных технологий и математики;

Истомина Ирина Павловна – канд. психол. наук, доцент, декан факультета педагогики и психологии;

Давыдова Светлана Александровна – канд. пед. наук, доцент, декан факультета физической культуры и спорта.

СОДЕРЖАНИЕ

Алекминская П.Ю., Баянкина Д.Е. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ И СПОРТА НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА	4
Алексеев Ф.В., Хабибуллин И.М. ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К КОМПЛЕКСУ НОРМ ГТО	10
Алиева Р.Р., Пашенко Л.Г. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ.....	14
Асеева О.А., Тимофеева Е.А. ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КРАСИВОЙ ФИГУРЫ В САМОСТОЯТЕЛЬНО.....	20
Багомедова Л.М., Двойникова Е.С. О РАЗВИТИИ ВЕТЕРАНСКОГО СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	25
Безрукова Ю.В., Красникова О.С. ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВУШЕК НЕСПОРТИВНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ.....	30
Борщева А.Е., Баянкина Д.Е. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ЖЕНСКИЙ ОРГАНИЗМ.....	35
Васильева Т.М., Панин С.В. РОЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОСПИТАНИИ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ..	40
Васькова Е.В., Адмайкина Е.Н., Широкова Е.А. ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ПРОФИЛЕМ ОБУЧЕНИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ УТОМЛЯЕМОСТЬЮ СТУДЕНТОВ ВУЗА	45
Внукова П.А., Митусова Е.Д. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ БАЗОВОЙ АЭРОБИКИ В ПОДГОТОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	52
Воложанина А.С. ОСОБЕННОСТИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ МАРКЕРОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВЫСОККВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ	56
Воложанина А.С. ВЛИЯНИЕ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА ВЫСОККВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ НА СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ	60
Голуб П.В., Грачиков А.А. НОВЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В РАЗВИТИИ ХОККЕЯ НА ЭЛЕКТРОКОЛЯСКАХ.....	64
Елагина Д.В., Митусова Е.Д. ТРАНСФОРМАЦИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ЦЕННОСТЕЙ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ	69

Елисеева В.Д., Атанова К.Р., Карасёв И.Е. ТУРИЗМ КАК ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЧЕЛОВЕКА...	76
Зайцева Е.Л., Ухтерова Н. Д., Луткова Т. С. РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ДИАГНОЗ У СПОРТСМЕНА ПОСЛЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ КОЛЕННОГО СУСТАВА	83
Калачева А.В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ОТ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ И НИЗКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СТУДЕНТОВ	89
Кондратов Д.Э., Шарыгина И.Т. РОССИЙСКИЙ ХОККЕЙ В ПЕРИОД САНКЦИЙ 2022 ГОДА	94
Кочеткова А.Е., Пашенко Л.Г. ЗАНЯТИЯ СИЛОВЫМ ФИТНЕСОМ КАК СПОСОБ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН К ВЫПОЛНЕНИЮ ВОЗРАСТНО-ПОЛОВЫХ НОРМАТИВОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	99
Луговая А.В., Широкова Е.А. ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ НА УРОКЕ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ.....	104
Макеева А.Р. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ НА ПРИМЕРЕ ЗАНЯТИЙ В ЦЕНТРЕ АФК ПЕТРГУ	110
Муртазин Р.Р., Матвеева В.Ю. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ	115
Осауленко А. В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА.....	120
Паньчак А.С., Красникова О.С. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ МИНИ-ФУТБОЛОМ СО ШКОЛЬНИКАМИ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ	125
Гавриленкова А.Ф., Грачиков А.А., Печковская М.В., Терентьев Ф.В. АКЦЕНТУАЦИЯ ХАРАКТЕРА КАК КРИТЕРИЙ ОТБОРА В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ	130
Рахматуллина Р.А. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ	136
Романов М.А. РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ТХЭКВОНДИСТОВ 15-17 ЛЕТ.....	141
Самоловова А.Н. ВЛИЯНИЕ ШАХМАТ НА РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ	147

Сергеева А.В. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	153
Стеценко А.С., Пашенко Л.Г. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ МЕТОДОВ В ПРОЦЕССЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПОДРОСТКОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ	160
Сурняева Ю.С., Баянкина Д.Е. ВАЖНОСТЬ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА	165
Тинькова З.С., Селицкий Н.А. АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА ПРИМЕРЕ БП ОУ ОО УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА.....	170
Фролова М.В. ФОРМЫ ПОДДЕРЖКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ В РОССИИ	175
Хайруллина Э.Д., Пашенко Л.Г. ПРЕДСТАВЛЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ ОБ ОСАНКЕ ЧЕЛОВЕКА И ФАКТОРОВ, НА НЕЕ ВЛИЯЮЩИХ.....	181
Четверикова Ю.С. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА РАБОТАЮЩЕГО НАСЕЛЕНИЯ В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ.....	187
Четверикова Ю.С. РОЛЛЕР-СПОРТ КАК ВИД ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА.....	193
Шакирзянов И.Р., Галеев А.Р. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ	198
Шевалдина Д.К., Андреев Т.А. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНТЕРЕСА К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА.....	204

Научное издание

**XXIV Всероссийская студенческая
научно-практическая конференция
Нижевартовского государственного университета**

Часть 9

Физическая культура. Спорт

Нижевартовск, 5-6 апреля 2022 г

ISBN 978-5-00047-652-9



Под общей редакцией: *Д.А. Погоньшева*
Редакторы: *Е.С. Овечкина, И.С. Анцева, Е.В. Вилявина*
Технический редактор: *Д.В. Вилявин*
Обложка: *Д.В. Вилявин*

Подписано в печать 15.04.2022

Формат 60×84/8

Гарнитура Times New Roman. Усл. печ. листов 11,87

Электронное издание. Объем 18,64 МБ. Заказ 2247

Издательство НВГУ

628615, Тюменская область, г. Нижневартовск, ул. Маршала Жукова, 4
Тел./факс: (3466) 24-50-51, E-mail: red@nvsu.ru, izdatelstvo@nggu.ru