



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ПГУ
ФК
СИТ
Поволжский
государственный
университет
физической культуры,
спорта и туризма



РЕГИОНАЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ
МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ
И СПЕЦИАЛИСТОВ
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН



ГОД ЦИФРОВИЗАЦИИ
В РЕСПУБЛИКЕ
ТАТАРСТАН
РЕСПУБЛИКАСЫНДА
ЦИФРЛАШТЫРУ ЕЛЫ

МАТЕРИАЛЫ

Всероссийского ежегодного конкурса
научно-исследовательских работ

«СТУДЕНТ-

ИССЛЕДОВАТЕЛЬ»,

приуроченного Году цифровизации
в Республике Татарстан

Казань, 18 марта 2022 года

УДК 796/799

ББК 75.14

- А 38 Материалы Всероссийского ежегодного конкурса научно-исследовательских работ «Студент-исследователь», приуроченного Году цифровизации в Республике Татарстан. Казань, 18 марта 2022 г.

Казань: ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2022. – 423 с.

В сборнике представлены материалы Всероссийского ежегодного конкурса научно-исследовательских работ «Студент-исследователь», проходившем на базе ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань.

Сборник предназначен для специалистов в области физической культуры, спорта и туризма, преподавателей высших учебных заведений, научных работников, студентов, тренеров и спортсменов.

Материалы представлены в авторской редакции.

Редакционная коллегия: Давлетова Н.Х., Платошкина Е.Е.

Под общей редакцией и.о. заведующего кафедрой медико-биологических дисциплин Поволжского ГУФКСиТ, к.б.н., доцента Зверева А.А.

УДК 796/799

ББК 75.14

© Кафедра МБД, 2022

© Поволжский ГУФКСиТ, 2022

ВЛИЯНИЕ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ НА СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

Воложанина А.С.

Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия

Аннотация. В данной статье рассмотрена проблема влияния типа темперамента на спортивную подготовку спортсменов. Новизна работы состоит в том, что стандартные учебные программы не предполагают учет индивидуальных особенностей обучающихся. Однако одной из тенденций современного процесса обучения является индивидуализация учебного процесса. Правильное определение темперамента помогает реализовать личностные качества в тренировочном процессе, учитывая индивидуальные особенности. Поэтому очень важно строить процесс тренировки, согласовывая с типом темперамента спортсмена. Цель исследования-экспериментально определить тип темперамента борцов и его влияние на тренировочный процесс. Методы исследования-тест Г. Айзенка и анализ научной литературы. Результатом работы является формирование тактики, которая подойдет определенному спортсмену согласно его темпераменту для достижения наивысшего соревновательного результата, определение необходимых мобилизирующих или успокаивающих упражнений.

Ключевые слова: тенденции образования; тренировочный процесс; индивидуализация; спортсмены; борьба; тип темперамента.

Введение. 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 обучающегося, его настрой и желание, воля и характер. Поэтому психическое состояние занимает высокое положение в ориентации спортсмена во время тренировочного процесса. Известно, что в процессе тренировки спортсмен выбирает наиболее подходящую себе тактику ведения борьбы, например, атакующую или защитную. Этот выбор во многом зависит от типа темперамента [1, 2, 3, 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. Изучив их и наложив на тренировочный процесс, можно не только улучшить тактическую подготовку, но и научить спортсмена управлять эмоциями в момент самой борьбы.

Цель исследования: экспериментально определить тип темперамента борцов и его влияние на тренировочный процесс.

Методы и организация исследования. 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 [3] и анализ научной литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. Группа спортсменов прошла тест Г.Айзенка. После этого был определен тип темперамента каждого участника.

Таблица 1 – 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%.

Борцы с типом темперамента «холерик» ведут активную борьбу и заставляют соперника устать, быстро и часто атакуют.

Борцы-сангвиники принимают двойственную тактику – могут нападать первым или ждать ошибки соперника.

Борцы-флегматики в момент борьбы ведут тактику защиты и ждут явной ошибки соперника.

Меланхолики в спорте встречаются редко, потому что обычно они не проходят отбор на уровне соревнований или не выдерживают темп тренировочного процесса.

Выводы. 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.

Формирование тактики, которая подойдет определенному спортсмену согласно его темпераменту, определено 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.

Список литературы

1. Коновалов И.Е. Психологические аспекты спортивной подготовки борцов на поясах с использованием вариативных средств тренировки / И.Е. Коновалов, Г.Б. Сулейманов, Ю.В. Болтиков, О.Б. Соломахин, С.А. Елисеев // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 4. – С. 20-22.

2. Сулейманов Г.Б. Индивидуализация технико-тактической подготовки в борьбе на поясах / Г.Б. Сулейманов, И.Е. Коновалов // В сборнике: Олимпийский спорт и спорт для всех. Сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс. Казань. – 2020. – С. 56-58.

3. Сулейманов Г.Б. Факторный анализ, как эффективный процесс выявления ведущих компонентов подготовленности студентов, занимающихся борьбой на поясах / Г.Б. Сулейманов, И.Е. Коновалов // В сборнике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы VI Международной научно-практической конференции. Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. Казань. – 2020. – С. 692-694.

4. Титкова Е.А. Современные взгляды на темперамент: курсовая работа / Е.А. Титкова // ПГУП-Университет. – 2015. – 6 с.

Бильданова Ф.Ю., Махнев М.О. ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ.....	64
Бодрягина А.А. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	68
Болтунов Д.С. ВЗАИМОСВЯЗЬ МАКСИМАЛЬНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ КИСЛОРОДА С КОМПОНЕНТАМИ МАССЫ ТЕЛА У ПЛОВЦОВ	72
Бочарникова Е.С. РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК ПЛЯЖНИЦ 16-17 ЛЕТ.....	76
Ваганова Е.Б. ИССЛЕДОВАНИЕ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ РИТМА СЕРДЦА ДЕВУШЕК 18-20 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА 400 МЕТРОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	80
Валеева Л.Ш. ПРОЕКТИРОВАНИЕ УРОКА БИОЛОГИИ	84
Валекжанина О.И. СРЕДСТВА КОРРЕКЦИИ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ У ГИМНАСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	86
Власова И.А. МАРКЕРЫ УСПЕШНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ	91
Воложанина А.С. ВЛИЯНИЕ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ НА СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ	99
Габдрахманова Г.А. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ФИТНЕС ВО ДВОРЕ».....	102
Газнанов М.М. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ	108
Гайсина А.Э. ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В КОНКУРСНЫХ ЗАДАНИЯХ РЕГИОНАЛЬНОГО ЧЕМПИОНАТА WORLDSKILLS RUSSIA В КОМПЕТЕНЦИИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ФИТНЕС»	111
Галеева К.Р. РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БАСКЕТБОЛИСТОК 14-15 ЛЕТ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ.....	114
Галимов Р.И. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И НАУЧНЫЕ ОТКРЫТИЯ В МИРОВОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ	118
Гафетдинова Г.Х., Рахматуллина А.М. РАЗРАБОТКА И ВНЕДРЕНИЕ В ЭКСПЛУАТАЦИЮ ВЕБ-САЙТА ПО ПОДБОРУ ЭКСКУРСИЙ ПО ГОРОДУ КАЗАНЬ	122