

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ С УЧЕТОМ ИХ ПСИХО- ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК

Илькун А.В.

научный руководитель: проф., д-р.мед.наук Колокольников М.М.

***Национальный исследовательский Иркутский государственный технический
университет***

Спортивная деятельность у разных детей складывается по-разному. С одной стороны, это привлекательность того или иного вида спорта, со статусом спортивной деятельности в обществе, с другой стороны – четкая мотивация и уровень знаний.

Процесс выбора вида спортивной деятельности у детей школьного возраста происходит либо стихийно, либо в результате направленного воздействия родителей, друзей, тренера, тем самым обеспечивая максимальную реализацию возможностей ребенка в спорте. Но необходимо ориентироваться не только на престижные виды спорта, но и на такие, которые характерны для меньшинства, соответствующие специфическим особенностям ребенка, его потребностям и способностям.

Зачастую недостаточная эффективность работы детско-юношеских спортивных школ и учебно-спортивных подразделений в большинстве случаев является следствием неправильного выбора вида спорта для ребенка. В результате происходит большой по количеству и длительный по времени отсев детей, вызванный отсутствием роста их индивидуальных спортивных достижений. Ошибочный выбор вида спорта травмирует психику ребенка, приводит к большим потерям потенциального контингента занимающихся или к прекращению занятий вообще, не позволяет повысить качество спортивной подготовки значительной массы юных спортсменов.

Важно, в первую очередь помочь каждому желающему подобрать тот вид спортивной деятельности, который в большей мере соответствует его индивидуальным особенностям (физические и психологические качества), что составляет сущность спортивной ориентации. Успешность ее проведения на начальных этапах спортивной подготовки во многом зависит от сформированной готовности к выбору вида спортивной деятельности.

Остановимся подробнее на психологических особенностях, куда входят темперамент, лидерские качества, от которых у ребенка зависят наличие воли к победе, и, соответственно спортивные результаты. Определением этого занимаются спортивные психологи.

По мнению психолога А.А. Крылова, темперамент – это те врожденные особенности человека, которые обуславливают динамические характеристики интенсивности и скорости реагирования, степени эмоциональной возбудимости и уравновешенности, особенности приспособления к окружающей среде.

Выделяют 4 типа темперамента:

1. Сангвиник;
2. Холерик;
3. Флегматик;
4. Меланхолик.

Чаще всего для определения типа личности используют тест Айзенка, состоящий из 57 вопросов, каждый вопрос выстраивается на осях координат (рис. 1) согласно ключу теста. По результатам построений может быть видно ярко выраженный тип темперамента у человека или нет, также встречается смешанный тип.



Рисунок 1.

Как считают в информационном агентстве «СпортПриморье» **сангвиник** (подвижность процессов и возбуждения, и торможения) – общительный, контактный, коммуникабельный, разговорчивый, непринужденный в поведении, жизнерадостный, не склонен к беспокойству, стремится занять доминирующую позицию. Высокая приспособляемость к условиям среды, говорит быстро, движения быстры, может хорошо переключать внимание с одного объекта на другой, хорошо управляет своим настроением, оптимистичен, внутреннее душевное состояние написано на его лице, продуктивен в работе, когда ему интересно, приходя в сильное возбуждение от этого, если работа не интересна, он относится к ней безразлично, ему становится скучно.

Из сангвиников получаются отличные спортсмены, очень часто этот темперамент можно наблюдать у знаменитых чемпионов. Сангвиники выдержаны, целеустремлённы, обладают хорошей волей. Из видов спорта они могут выбрать любой, но чаще всего им нравятся такие, в которых можно наиболее ярко проявить свои личностные качества, например, где надо преодолеть препятствия: альпинизм, спуск на байдарках, бег с препятствиями, десятиборье, каратэ. Сангвинику подходят и командные игры, поскольку он хорошо играет в команде и быстро находит общий язык с остальными игроками.

Из сангвиников, равно как и из флегматиков, получаются отличные шахматисты. Также сангвинику интересны виды спорта, сопряжённые с азартом и риском: горные лыжи, дельтапланеризм, фехтование.

Холерик (преобладание процесса возбуждения над торможением) – сильный, неуравновешенный, подвижный, безудержный, чувствительный, беспокойный, довольно агрессивный, возбудимый, непостоянный, настроен оптимистично, пытается взять инициативу в свои руки, активен, боевой тип, легко и быстро раздражается, цикличность поведения и переживаний. Строит грандиозные планы. Воля порывистая, часто раздражается, не сдержан в словах и действиях, вспыльчив и прямолинеен. Холерики обожают командные виды спорта. Еще они равнодушны к достаточно агрессивным видам спорта, таким, как бокс, борьба. Холерику нужен выплеск энергии, поэтому спорт для него важен, как разрядка.

Флегматик (преобладание торможения) – пассивный, медлительный, осмотрительный, рассудительный, доброжелательный, миролюбивый, хорошо управляемый, внушающий доверие, надежный и спокойный, с высокой работоспособностью, терпеливый, при общении всегда равен с другими людьми, отличается терпимостью к их слабостям, не любит праздной/пустой болтовни, его трудно рассмешить и разгневать, внешне он кажется спокойным, даже при очень серьезных неприятностях и проблемах, чувства внешне практически не выражает. Флегматики довольно выносливы, поэтому им подходят виды спорта, сопряжённые именно с этим качеством: бег на длинные дистанции, лыжи, поднятие штанги, велосипедный марафон. Флегматика можно увидеть среди борцов восточных

единоборств, где больше философии, чем собственно спорта. Также из флегматиков получаются хорошие тренеры, поскольку у них есть способности к преподавательской работе и им не надоедает объяснять одно и то же по много раз. В то же время, флегматик может проявлять упрямство и надорваться там, где надо остановиться. Потом, флегматику может все надоест, и он может внезапно бросить спорт.

Меланхолик (слабость возбуждения и торможения) – легко расстраивается, тревожный, склонен рассуждать по делу и не по делу, пессимистичный, довольно сдержанный, необщительный, в поведении тихий, болезненно реагирует на высказывания окружающих, касающиеся его, легко впадает в состояние тоски, страха, грусти. Довольно мнителен, новая обстановка его пугает и он теряется, жизнь рассматривает в черных тонах. Он редко занимается спортом, особенно активным. Из меланхоликов получаются отличные яхтсмены: один на один, или, по крайней мере, всего несколько человек, с морем. В меланхолике есть уравновешенность и трезвый расчет, поэтому он способен заниматься такими видами спорта, как: спортивная стрельба, метание диска или копья. Меланхолики хорошо ладят с животными, поэтому успешно занимаются верховой ездой. Из отрицательных качеств меланхолика в спорте – это способность начать заниматься то одним видом спорта, то другим, а также быстрая потеря интереса к спорту.

В чистом виде темпераменты встречаются редко. В каждом человеке есть что-то от холерика, сангвиника, флегматика и меланхолика. Вопрос, кем лучше быть, не имеет смысла, как и вопрос, какое время года лучше. В каждом есть свои плюсы и свои минусы. Надо их знать и действовать, выбирая эффективную модель поведения в зависимости от ситуации, корректируя в нужном направлении.

Не менее важно учитывать биоритмы и хронотипы (уровень работоспособности – интеллектуальной и физической активности – в зависимости от времени суток) ребенка. Их выделяют 3:

1. Жаворонок (утренний);
2. Голубь (дневной);
3. Сова (вечерний).

Для каждого из них существует свое наиболее оптимальное время для тренировок в зависимости от степени их бодрствования. Так, проект «Снотворное» и Екатерина Серебрянская полагают, что жаворонки в 6-7 часов утра уже на ногах, продуктивно работают примерно до обеда, а в 21-22 часа – уже спят. Голуби встают чуть позже жаворонков, весь день очень активно трудятся, ложатся спать около 23 часов. Совы пробуждаются поздно, до обеда это достаточно вялые и медлительные люди, зато вечером очень энергичны, спать ложатся далеко за полночь.

«Жаворонкам» лучше всего тренироваться утром. Утренняя гимнастика и пробежка в 6-7 часов. Утренние тренировки лучше проводить натощак, выпив какао с сахаром или съев несколько долек шоколада, а основной завтрак следует принимать уже после этого. Если «жаворонки» предпочитают атлетические упражнения, то их лучше проводить в 10-11 часов утра примерно через час после плотного завтрака. В этом случае можно достичь наиболее эффективного роста мышечной массы. Вечером «жаворонкам» не рекомендуется перегружаться. Во-первых, активность большинства систем организма к вечеру резко снижается, а, во-вторых, это может помешать сну. Из вечерних занятий можно порекомендовать спокойные виды физической активности – плавание, прогулки пешком, небыстрая езда на велосипеде.

Так называемые «голуби» – люди, которые легко приспосабливаются к любым условиям, могут заниматься в любое время, но нужно учитывать такой момент: этому типу обязательно требуется отдых для восстановления сил в середине дня, поэтому на обеденный период активность лучше не планировать.

«Совам» не следует с утра крутить педали на велотренажере или толкать гири. В это время их организм еще не готов к физическим упражнениям. Около 12-13 часов можно совершить пробежку трусцой. Вечером рекомендуются следующие виды физических упражнений: физическая нагрузка с отягощением, прогулка быстрым шагом или плавание. Оптимальное время для спорта – с 19 до 23 часов. Именно в это время можно добиться желаемых результатов по коррекции фигуры и снижению веса.

Дети, занимающиеся спортивной аэробикой должны быть выдержаны, целеустремлены, выносливы, обладать хорошей волей, уметь работать как по одиночке, так и в команде, быть азартными, поэтому под этот вид спорта наиболее подходят сангвиники, холерики и флегматики. Также, существует большая вероятность, что меланхолики в данном виде спорта долго не продержатся.

Так, было проведено исследование по средствам анкетирования и опроса, респондентами которого были дети, занимающиеся спортивной аэробикой (7-16 лет) в доме детского творчества №2 и их тренер.

По результатам исследования было выявлено, что сангвиников тренируется 12,5%, холериков – 20%, меланхолик – 25%, Флегматик – 10 – идет 25%, также меланхолических холериков – 10%, меланхолических флегматиков – 5%, холерических сангвиников – 2,5%.

Причем 70% из них не являются лидерами и всего 2,5% – лидеры.

Также было выявлено, что успехов в данном виде спорта достигли 32,5 % детей, из них 23,8% – сангвиники, 7,69 – меланхолики и меланхолические холерики, 46,15% – флегматики, 15,38% – флегматические меланхолики.

Так как в доме детского творчества занимаются спортивной аэробикой только жаворонки и голуби (аритмики) – 37,5% и 32,5% соответственно, а тренировки проводятся в утреннее и дневное время, то они являются оптимальными по времени суток для детей-спортсменов.

Подводя итоги, можно сделать выводы, что отдавая ребенка в тот или иной вид спорта необходимо учитывать не только его пол, физиологию, но и темперамент, хронотип, его лидерские качества, чтобы он получал удовольствие от тренировок, ведь именно тогда юный спортсмен будет продолжать заниматься спортом и сможет достичь высоких спортивных результатов.