

Библиографический список

1. Данилова Е. Л. Особенности межличностных отношений в студенческой группе / Е. Л. Данилова / Актуальные вопросы современной психологии: материалы II международная научная конференция / Челябинск, февраль 2013 г./.

2. Айтсаам М. М. «Инваспорт» и его роль в реабилитации инвалидов // О социальной активности пенсионеров: Сборник рекомендаций и предложений научно-практической конференции /Таллинн, 1985/

3. Шрага А.М., Сергеева О.Б. Использование медико-педагогического контроля за состоянием физической работоспособности спортсменов //Физическая культура, спорт и здоровье. – Йошкар-Ола, 2014, N 24. Стр.174-177

Малыгина О.И., Сорокина Н.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия;
МБУ ДОД ДЮСШ «Олимп»,
г. Н-Тура, Свердловская область, Россия

ВЛИЯНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА И ХАРАКТЕРА НА СОХРАНЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. В статье рассматриваются психодинамические особенности поведения юных спортсменов, которые интегрируют в темперамент и характер, здоровье сберегающие технологии, применяемые в соревновательный период, и их влияние на психическое здоровье юных спортсменов занимающихся легкоатлетическим многоборьем.

Ключевые слова: охрана здоровья детей, психическое здоровье, психическое расстройство, душевное состояние, психодинамические особенности поведения, темперамент и характер, качества личности, педагогические средства, эмоциональное напряжение, положительные эмоции.

Malygina O. I., Sorokina N. V.

Russian state vocational
pedagogical University, Ekaterinburg, Russia;
MBU DOD DYUSSH "Olympus",
g. N-Tura, Sverdlovsk oblast, Russia

THE INFLUENCE OF TEMPERAMENT AND CHARACTER TO PRESERVE THE MENTAL HEALTH OF YOUNG ATHLETES

Abstract. The article discusses the psychodynamic features of the behavior of young athletes, which integrate in temperament and character, health

saving technologies in the competitive period, and their impact on the mental health of young athletes involved in track and field all-around.

Keywords: child health, mental health, mental illness, mental condition, psychodynamic behaviors, temperament and character, personality, and teaching tools, emotional stress, positive emotions.

«Совершенствование охраны здоровья детей - будущих поколений должно стать одним из главных стратегических направлений деятельности государства», - этот тезис был зафиксирован в качестве цели «Концепции развития здравоохранения до 2020 г.» [6]. Занятия спортом требует от юных спортсменов легкоатлетов, не только физического, но и психического здоровья. Наблюдая за юными спортсменами, мы отметили, что некоторые из них, имея высокие результаты на контрольных тренировках, выполненные на контрольных тренировках, во время соревнований - «сгорают» и не справившись с волнением, показывают результат не соответствующий уровню их готовности.

Данная ситуация «постоянных неудач» приводит юных спортсменов к психическому расстройству (переживаниям), к состоянию тревожности, и в отдельных случаях к нервным срывам. Мы заметили, что душевное состояние спортсменов на соревнованиях, у всех разное, это зависит от психодинамических особенностей их поведения, и обусловлено работой нервной системы. Психодинамические особенности поведения интегрируют в темперамент и характеризуют качества личности индивида [7,8]. Мы знаем, что темперамент – это совокупность свойств психики, которые влияют на поведение человека и его деятельность [2]. В свою очередь, качества личности, могут вызвать различные состояния как впечатлительность и эмоциональность, так и импульсивность с тревожностью. Именно такие состояния во время соревнований отрицательно влияют на выполнение мышечной работы, а значит на результат и психическое здоровье.

Изучив медицинскую, научно-педагогическую и специальную литературу по данной тематике, мы остановились на работах физиолога И.П. Павлова, который описал темпераменты и выделил четыре типа нервной деятельности [3]. Данная типология была предложена еще Гиппократом. И.П. Павлов установил, что нервная деятельность пластична и поддается изменениям: «Образ поведения человека и животного обусловлен не только врожденными свойствами нервной системы, но и теми влияниями, которые падали и постоянно падают на организм во время его индивидуального существования, т. е. зависит от постоянного воспитания или обучения в самом широком смысле этих слов...». Нервная система пластична, поэтому мы можем повлиять на психодинамические особенности поведения юных спортсменов легкоатлетов, а значит повысить их результативность и сохранить психическое здоровье.

С помощью тестов Г. Айзенко [1], мы определили темперамент у тех спортсменов, которые в соревновательный период 2013-2014 года неоднократно показывали результаты ниже предварительных - контрольных. Мы выделили две группы спортсменов, у которых преобладали «смешанные» виды темпераментов. В первую группу объединили типажи «меланхолика», во вторую - «холерика». Для первой группы спортсменов были характерны следующие поведенческие характеристики – инертность, медлительность, безынициативность. Они постоянно опаздывали на старт, долго искали сектор, не слышали очередность забега, не успевали раздеться, засиживались на старте, постоянно меняли длину разбега и т.д. «Холерики» обладают чрезмерной энергичностью и решительностью. Юные спортсмены этой группы постоянно с кем-нибудь конфликтовали, оспаривали свою правоту с судьей (выполнив заступ или фальстарт), проявляли излишнюю инициативу при выполнении разминки (увеличивали количество повторений или время выполнения разминки), раздевались раньше положенного времени до старта, тем самым, охлаждая мышцы, подготовленные к работе и т.д.

Для того, чтобы избежать таких ситуаций, мы разработали информационную карту спортсмена, в которой прописали весь содержательный и временной регламент соревнований. В карте нарисована схема секторов, в которых проходят соревнования по видам, с цветовым и цифровым обозначением. Такая карта помогла спортсменам первой и второй группы обрести уверенность, «холерикам» - не растрачивать энергию по мелочам, а у «меланхоликов» появилась возможность сконцентрировать внимание на главном. На соревнования мы стали выезжать с группой поддержки, в которую входили не только родители, но спортсмены не участвующие в данных соревнованиях. С одной стороны, участники группы поддержки набираются опыта участия в соревнованиях высокого уровня, с другой стороны, психологически готовятся занять любое вакантное место в сборной школы. За каждым спортсменом закреплена своя группа поддержки, в которой есть администратор, контролирующий переход спортсмена из одного сектора в другой, есть выводящий, это человек, который раздевает спортсмена перед стартом, отвечает за сохранность его вещей, встречает его после каждой попытки, говорит слова поддержки. В группах поддержки есть команда «кричащих», они с плакатами, где написаны имена выступающих спортсменов, скандируют спортивные лозунги и призывают участников к победе.

Следующим эффективным средством стало снижение эмоционального напряжения с помощью положительных эмоций. Эмоциональность, это одна из составляющих темперамента. Эмоциональность, это скорость и глубина эмоциональной реакции человека [3,5,]. С нашей точки зрения, эмоциональность характеризуется скоростью и интенсивностью психических процессов, психическая активность с мышечно-моторной экс-

прессивностью. Развивая эмоциональность у «меланхоликов» перед соревнованиями, мы повышаем уровень активности и возбудимости нервных процессов, как бы проводим зарядку для нервной системы. Положительные эмоции у «холериков» снижают напряжение, помогают переключиться на другую тематику, задолго до начала соревнований. После стартов, положительные эмоции нужны, чтобы снять напряженность, расслабиться и восполнить запасы потраченной энергии. Снять нарастающее напряжение можно во время поездки до места проведения соревнований. Провести викторину с интересными заданиями, выполняя которые, юные спортсмены испытывают положительные эмоции, вызывающие доброжелательный смех и восторг.

Используя приведенные выше педагогические средства, мы повысили психодинамические способности личности юных спортсменов легкоатлетов, которые в свою очередь, способствовали результативности и сохранению психического здоровья. Результаты юных спортсменов легкоатлетов группы УТГ-2 на соревнованиях в 2014 году, выросли на 33% по сравнению с 2013 годом. Результаты измерялись занятыми местами. За 100% мы брали всех участников каждого соревнования, занятое место переводилось в проценты, соответственно за первое место мы давали 100%, за последнее – 1%. Уровень психического здоровья измерялся с помощью методики швейцарского психолога Макса Люшера. Он разработал тест по восьми цветам и назвал его - «Оценка личности по средствам выбора цвета».

В выбранных нами двух экспериментальных группах мы проводили тестирование под авторским названием - «Физиология цвета». Тестирование проходило до начала соревнований и по их окончанию. Предлагая закрашивать подготовленные формы с трафаретами темно-синим цветом, мы оказывали «успокаивающее воздействие» на вегетативную нервную систему «холериков». Для того, чтобы ускорить предстартовое состояние «меланхоликов», повысить уровень активности нервных процессов, мы использовали оранжевый и красный цвет. По тесту Люшера, эти цвета оказывают на нервную систему стимулирующий эффект - повышают давление крови, ускоряют дыхание, учащают сердцебиение.

Используя специальные средства педагогического и психологического характера, мы научились не только контролировать эмоциональное состояние юных спортсменов, но и оказывать им содействие в регулирование своего психофизического состояния, а значит сохранения психического здоровья, во время соревновательной деятельности юных спортсменов легкоатлетов.

В «Концепции развития дополнительного образования детей» сказано, что «дополнительное образование принципиально расширяет возможности человека, предлагая большую свободу выбора, чтобы каждый мог определить для себя цели и стратегии индивидуального развития.

Оно направлено на обеспечение персонального жизнестроительства обучающихся в контексте позитивной социализации». Ознакомившись с работами А.Ф. Лазурского, мы узнали, что понятие социализации многогранно. «В общем понимании социализация – это процесс усвоения ребенком образцов поведения, психологических установок, социальных норм и ценностей, знаний, навыков, позволяющих ему успешно функционировать в обществе».

Библиографический список

1. Батаршев А.В. Диагностика темперамента и характера.– СПб.: Питер, 2006.- 368 с
2. Белоус В.В. Темперамент и деятельность. Учебное пособие. – Пятигорск, 1990. Место темперамента в структуре личности: с.20–25. Типы темперамента: с.26–52. Темперамент и деятельность: с.102-112.
3. Блум. Ф. Мозг, разум и поведение / Ф. Блум, А. Лайзерсон, Л. Хорстедтер Л. - М.: Мир, 1988.
4. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности.– М.: Физк.и спорт, 1978.- 135 с.
5. Вишнякова С.М. Профессиональное образование. Словарь. Ключевые понятия, термины, актуальная лексика. – М. НМЦ СПО, 1999. – 538 с.
6. Личностный опросник ЕРІ (методика Г.Айзенка) / Альманах психологических тестов - М., 1995. С.217-224.

Мальцева А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АРМРЕСТЛИНГОМ

Аннотация. В статье дается описание армрестлинга – вида спорта достаточно нового для России. На основании опыта и изучения специальной литературы рассматривается важнейшая проблема организации тренировочного процесса подростков – проблема режима и качества питания.

Ключевые слова: армрестлинг, питание, спортсмены-подростки.