

5. После тренировки сжигание жира продолжается в течение суток. Причем уходит он с не меньшей интенсивностью, чем непосредственно во время нагрузки. Проще говоря, упражнения закончены, а тело продолжает приходить в форму.

Для того чтобы предложенная система интервальной тренировки принесла пользу:

1) следует обратить внимание на то, что 10 с отдыха должны быть абсолютно спокойными (пассивный отдых). Необходимо абстрагироваться от всего внешнего мира и побыть, по возможности, это короткое время наедине с собой. В занятиях Табата равноценны как интенсивные упражнения, так и отдых;

2) перед двадцатиминутным выполнением упражнений обязательно должна быть проведена легкая разминка;

3) комплекс состоит из 8 упражнений по 20 с каждое. При этом вовсе не обязательно считать количество повторов и пытаться максимально «укладывать» их в 20 с. Делать упражнения следует в своем темпе, учитывая собственные возможности и ощущения. Однако делать это следует достаточно быстро, не забывая, что это все-таки интенсивная тренировка.

Стоит также отметить и некоторые недостатки метода Табата.

Тренировки даются некоторым тяжело, из чего следует вывод, что такую систему интервальной тренировки следует применять на занятиях только со студентами основной медицинской группы, причем они должны иметь уровень функциональной и физической подготовленности не ниже среднего.

Таким образом, комплексы интервальной тренировки по системе Табата могут применяться на занятиях по физической культуре для студентов. Они являются прекрасной альтернативой для тех, у кого есть желание подкачаться, но катастрофически не хватает свободного времени на полноценные длительные занятия спортом. Интервальная тренировка по системе Табата за 4 минуты способствует проработке мышц всего тела не хуже, чем тренировка в тренажерном зале в течение часа.

Е. А. Мойсеенко

АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА СТАРШЕКУРСНИЦ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

В настоящее время студенческая молодежь подвергается огромным стрессогенным воздействиям, психическим и умственным нагрузкам. Все это может послужить факторами развития выраженности и уязвимости некоторых черт характера. Акцентуация характера как крайний вариант психического здоровья является сложной проблемой как с социально-психологической, так и с медицинской стороны. Чрезмерно выраженные черты характера оказывают влияние на поведение, межличностные отношения, успеваемость в учебной деятельности и овладение новыми и необходимыми профессиональными знаниями и навыками. По статистике наиболее часто акцентуации

характера встречаются в подростково-юношеском возрасте (приблизительно 50–80 %). Педагогам нередко приходится взаимодействовать с молодыми людьми, обладающими теми или иными акцентуированными чертами характера.

Таким образом, учитывая влияние акцентуации на развитие личности в целом и становление студента как будущего профессионала в частности, целью и задачей данного исследования мы выбрали изучение выраженности акцентуаций характера у старшекурсниц специального учебного отделения.

Исследование акцентуаций характера по опроснику Леонгарда – Шмишека, проводилось в рамках исследования готовности студентов – выпускников к будущей профессиональной деятельности. Старшекурсницы Минского государственного лингвистического университета были опрошены в ноябре 2017 года преподавателями кафедры физического воспитания и спорта специального учебного отделения (СУО). В качестве респондентов выступили студентки третьего и четвертого курсов в возрасте 19–21 года, выборка составила 74 человека.

Результаты опроса показали, что среди старшекурсниц специального учебного отделения, девушки, не имеющие выраженных черт характера, составляют 39,2 % от общего количества опрошенных, соответственно, у 60,8 % акцентуации характера были обнаружены. Из них одну акцентуацию имеют 33,7 % опрошенных, две – 17,6 %, три – 8,1 % и четыре – 1,4 %.

В ходе исследования было выявлено, что наиболее часто встречающимися типами акцентуаций среди студенток 3 и 4 курсов специального учебного отделения являются следующие: демонстративный – 25,7 % респонденток; гипертимный – 21,6 %; экзальтированный – 14,9 %; эмотивный – 10,8 %; циклотимный – 9,5 %; педантичный и возбудимый – по 5,4 % соответственно; застревающий – 4,1 % и тревожный – 1,4 %. Лиц с дистимическим типом акцентуаций выявлено не было (рисунок).

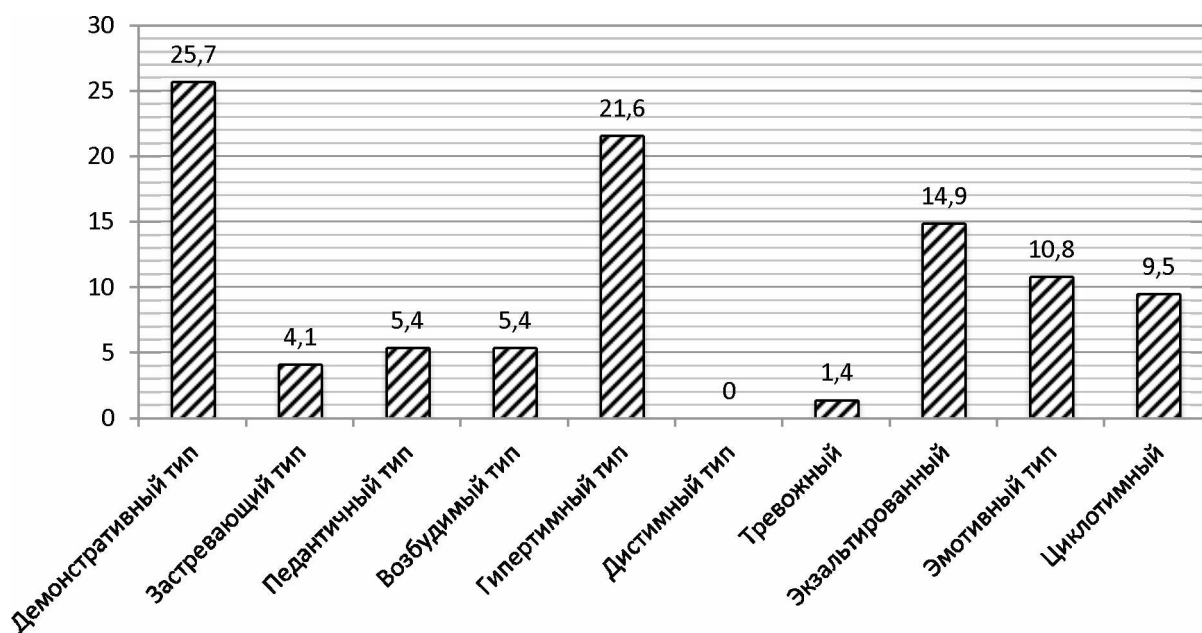


Рис. Показатели типов акцентуаций характера студенток 3 и 4 курсов СУО (n=45), %

В содержательном плане для студенток с демонстративным типом акцентуации характерны стремление к лидерству, быть в центре внимания и добиваться своих целей любой ценой, артистичность, нестандартность мышления, эгоизм, лицемерие, а также склонность к хвастовству.

Для студенток с гипертимным типом характера показательна чрезмерная подвижность, непереносимость одиночества, разговорчивость, выраженность жестов и мимики; такие люди склонны к борьбе за лидерство, авантюрам, поэтому они с трудом уживаются в условиях жесткой дисциплины, также они неусидчивы, в связи с этим часто отвлекаются от важных вещей.

У лиц с экзальтированным типом акцентуации наблюдается очень изменчивое настроение, крайняя впечатлительность, склонность к совершению импульсивных поступков, словоохотливость, одинаково легко приходят в восторг от радостных событий и в отчаяние от грустных.

У эмотивных типов главными особенностями являются чрезмерная чувствительность и ранимость. Для них характерны эмоциональность, глубокое переживание малейших неприятностей, сопереживание людям, отзывчивость, мягкосердечность, впечатлительность, поэтому редко вступают в конфликты, обиды носят в себе.

Циклотимный тип характеризуется циклической сменой гипертимного и дистимного периода: частой сменой настроения, зависимостью от внешних событий: радостные события вызывают у них стремление к деятельности, повышенной говорливости, возникновению идей, а печальные события способствуют подавленности, замедленности реакций и мышления, смене манеры общения с окружающими людьми.

У педантичного типа преобладают такие черты, как занудливость, пунктуальность, аккуратность, скрупулезность, чистоплотность и добросовестность, он склонен к частым самопроверкам, сомнениям в правильности выполнения работы, формализму, зачастую пассивен.

Возбудимый тип характеризуется излишней авторитарностью, часто испытывает приступы агрессии, проявляемые в вербальном и физическом аспекте, повышенной импульсивностью. Для них характерны инстинктивность, гневливость, нетерпимость, склонность к конфликтам, поэтому у таких людей отмечается низкая контактность при общении.

Застревающему типу свойственно «застревание» на чувствах и мыслях, несговорчивость, склонность к затяжным склокам, обидчивость, мстительность, стремление добиваться высоких показателей в любом деле, занудство, склонность к «поучительству».

Для тревожного типа характерна низкая контактность, робость, неуверенность в себе, люди такого типа крайне нерешительны и пугливы, долго переживают неудачи, сомневаются в своих действиях, поэтому не могут отстоять свою позицию в споре. Также выражено чувство долга и ответственности, у них высокие моральные и эстетические требования.

Дистимный тип, который не был выявлен у студенток, по своему значению противоположен гипертимному. Для него характерно постоянно пони-

женное настроение, замкнутость, немногословность, пессимистичность. Люди этого типа тяготеют к шумному обществу, неконфликтны, серьезны, нравственны, добросовестны.

В ходе исследования были выявлены как наиболее, так и наименее выраженные типы акцентуаций у старшекурсниц специального учебного отделения. Таким образом, у девушек больше преобладают эмоционально неустойчивые типы, которые могут характеризоваться нестабильностью настроения, повышенной возбудимостью и раздражительностью. Выраженность застревающего и тревожного типов мала.

Опираясь на эти данные, в процесс физического воспитания были внедрены такие формы занятий, как пилатес, который является одним из видов так называемого ментального фитнеса, или психофизических и антистрессовых тренировок, основанных на неразрывной связи сознания и тела. Занятия пилатесом способствуют уравниванию нервных процессов, снижению возбудимости, раздражительности за счет концентрации внимания и правильного дыхания при выполнении физических упражнений. Кроме того, специально подобранная фоновая музыка при занятиях пилатесом дополнительно способствует снятию напряжения и настраивает на позитивный лад. Как один из самых эффективных средств снятия раздражительности и возбудимости в процесс физического воспитания также был включен самомассаж с применением вибромассажеров, увеличено количество упражнений на расслабление, дыхательная гимнастика.

Исследования в данном направлении продолжаются.

А. А. Степаненко

РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ

В процессе анализа научно-методической литературы выявлено, что основными профессиональными заболеваниями педагога являются болезни дыхательной и сердечно-сосудистой систем; психосоматические заболевания, обусловленные напряженностью внимания, отрицательными эмоциями и т.п.; заболевания органа зрения; опорно-двигательного аппарата, возникающие, как правило, из-за малой двигательной нагрузки.

Доказано, что занятия настольным теннисом не только способствуют развитию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, но и являются отличным профилактическим средством заболеваний опорно-двигательного аппарата и укрепления зрения.

Настоящее исследование было направлено на разработку различных методик развития основных физических качеств и специальных двигательных способностей студентов, специализирующихся в настольном теннисе, сопряженных с их будущей профессиональной деятельностью.