

7. Максимович, В. А. Взаимосвязь двигательных структур в учебно-тренировочном процессе по спортивной борьбе / В. А. Максимович, В. А. Маклаков, А. А. Грабовик // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в учреждениях высшего образования : сб. ст. 1 Респ. науч.-практ. конф. с междунар. уч-ем, Минск, 18-19 дек. 2025 г. – Минск : БГТУ, 2025. – С. 181-185.

УДК 796.015.82:796.473-053.6

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ БАТУТИСТОВ НА ОСНОВЕ УЧЕТА ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА

Понкратова Е.Р., Шпак В.Г.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

*Проведение учебно-тренировочных занятий юных батутистов с учетом индивидуального типа темперамента позволило существенно улучшить показатели как общей, так и специальной физической подготовленности. **Ключевые слова:** прыжки на батуте, начальная подготовка, темперамент, индивидуализация, тренировочный процесс, юные спортсмены.*

INDIVIDUALIZATION OF THE TRAINING PROCESS OF YOUNG BATTLE FOOTBALL PLAYERS BASED ON TYPES OF TEMPERAMENT

Ponkratova E.R., Shpak V.G.

Vitebsk State University named after P.M. Masharov, Vitebsk,
Republic of Belarus

*Conducting training sessions for young batte football players, taking into account the individual type of temperament, has significantly improved both general and special physical fitness. **Keywords:** trampoline jumping, initial training, temperament, individualization, training process, and young athletes.*

Введение. Современные прыжки на батуте – это комплексный, сложно-координационный вид спорта, включающий как индивидуальные, так и синхронные дисциплины. Основные особенности включают выполнение сложных акробатических элементов, высокую степень координации, а также значительную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, вестибулярный аппарат. Этапы спортивной деятельности на батуте могут включать в себя тренировочный процесс с акцентом на физическую подготовку (сила, координация, выносливость),

разучивание и отработку технических элементов, а также соревновательный этап, где спортсмены демонстрируют свои навыки в упражнениях с обязательными и произвольными элементами [1,2]. Современный батутный спорт характеризуется ростом требований и к психофизической подготовке атлетов, особенно на этапе начальной специализации. Индивидуализация обучения, основанная на учете психологических особенностей спортсмена, является ключевым принципом педагогики. Одним из устойчивых факторов, влияющих на стиль деятельности и обучаемость, является темперамент [3,4,5]. Цель исследования – оценить эффективность методики подготовки юных прыгунов на батуте с учетом типологических особенностей темперамента.

Материалы и методы исследований. В исследовании, проводившемся на базе Витебской СДЮШОР №1 в течение учебного года (сентябрь 2024 – сентябрь 2025 г.), участвовали две группы детей 7-9 лет начальной подготовки по прыжкам на батуте (n=9 в каждой). В контрольной группе (КГ) тренировочный процесс строился по стандартной методике. В экспериментальной группе (ЭГ) применялась индивидуализированная методика, разработанная с учетом доминирующего типа темперамента (сангвиник, флегматик, меланхолик), определенного путем анкетирования и тестирования. Для сангвиников использовались разнообразные задания с небольшим числом повторений, для флегматиков – малое количество упражнений с большим объемом и акцентом на технику, для меланхоликов – тактильный контакт и эмоциональная поддержка. Эффективность методики оценивалась по результатам выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки (ОФП и СФП) в начале и конце года, а также по проценту освоения соревновательной программы.

Результаты исследований. Анализ динамики показателей ОФП и СФП выявил более значительный прирост результатов в ЭГ. Если в КГ итоговые баллы превышали минимальный проходной на 1-2 балла, то в ЭГ это превышение составило 3-6 баллов. На итоговых соревнованиях процент успешного освоения программы в КГ составил 66%, в то время как в ЭГ – 88,8%. Наблюдения подтвердили теоретические положения: сангвиники эффективнее усваивали материал при разнообразии и динамике, флегматики – при монотонной отработке, меланхолики – при тактильной поддержке и одобрении.

Заключение. Применение индивидуализированного подхода к построению тренировочного процесса юных батутистов на основе учета типа темперамента способствует более эффективному освоению учебной программы и приводит к более выраженному росту показателей физической и технической подготовленности по сравнению со стандартной групповой методикой. Полученные результаты подтверждают практическую значимость и целесообразность внедрения психолого-педагогической диагностики темперамента и дифференциации методов обучения на этапе начальной спортивной подготовки.

Литература.

1. Гаранин, С. А. Прыжки на батуте: учебное пособие / С. А. Гаранин. – 2-е изд., перераб. и доп. – Владивосток : Издательство Дальневосточного федерального университета, 2023 – 191 с.
2. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 352 с.
3. Вяткин, Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б. А. Вяткин. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 198 с.
4. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартыанов. – Могсква : Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
5. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – Москва : Физкультура и спорт, 2004. – 157 с.

УДК 616.711-009.7:796.011.3

КОРРЕКЦИЯ «СИНДРОМА ГАДЖЕТА» (ТЕКСТОВОЙ ШЕИ) С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КОМПЛЕКСОВ ЛФК

Попова В.А., Аксентов А.Г., Потоцкий П.С., Сазоник В.В.

УО «Витебский государственный медицинский университет»,
г. Витебск, Республика Беларусь

*В условиях тотальной цифровизации образования и повседневной деятельности студенты подвергаются высокому риску формирования цервикалгии и статических деформаций шейного отдела позвоночника. Длительная флексия шеи при работе с гаджетами (синдром «текстовой шеи») приводит к нарушению биомеханики, патологическому перенапряжению подзатылочных мышц и снижению качества жизни, что требует разработки доступных и эффективных методов физической реабилитации. **Ключевые слова.** текстовая шея, Text Neck, ЛФК, реабилитация, студенты, осанка, цервикалгия.*

CORRECTION OF «GADGET SYNDROME» (TEXT-WRITTEN NECK) WITH THE HELP OF SPECIFIC EXERCISE COMPLEXES

Popova V.A., Aksentsov A.G., Pototsky P.S., Sazonik V.V.

Vitebsk State Medical University, Vitebsk, Republic of Belarus

In the context of total digitalization of education and daily activities, students specialties are at high risk of developing cervicalgia and static deformities of the cervical spine. Long-term neck flexion while working with gadgets (text neck syndrome) leads to impaired biomechanics, pathological overstrain of the suboccipital muscles and a decrease in the quality of life,