

Заключение. В результате проведённого исследования были получены независимые результаты, которые выявили уровень физического развития детей среднего школьного возраста, занимающихся настольным теннисом и не занимающихся этим видом спорта.

С целью определения эффективности экспериментальной методики была рассчитана достоверность различий между полученными в итоге сравнительного эксперимента результатами экспериментальных и контрольных групп. В исследованиях различия считаются достоверными при 5%-ном уровне значимости, то есть при утверждении того или иного положения допускается ошибка не более чем в 5 случаях из 100. Определение достоверности различий было рассчитано по t-критерию Стьюдента.

В результате проведённого исследования были получены результаты, которые выявили уровень физического развития подростков среднего школьного возраста, занимающихся настольным теннисом и занимающихся общей физической подготовкой.

Эксперимент показал увеличение гибкости, быстроты и силовой выносливости подростков экспериментальной группы. Нами было замечено, что применение на занятиях настольным теннисом специальных упражнений для развития таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость дали положительный результат.

Настольный теннис является игрой, которая близка и понятна детям. Обладая притягательностью игры, настольный теннис имеет преимущество в том, что укрепляет мышцы, стабилизирует кровяное давление, нормализует деятельность кровообращения и других жизненно важных систем человеческого организма. Игра в настольный теннис по праву может называться универсальным средством, снижающим усталость, напряжение. Слежение за полётом мяча — прекрасная гимнастика для глаз.

В результате можно сделать вывод, что систематические занятия теннисом в среднем школьном возрасте, несомненно, оказывают положительное влияние на физическое развитие подростков.

Список цитируемых источников

1. Барчукова, Г. В. Физическая культура: настольный теннис : учеб. пособие по самостоят. работе студентов дисциплин «Физическая культура» для высш. учеб. заведений / Г. В. Барчукова, А. Н. Мизин. — М. : ТВТ Дивизион, 2015. — 310 с.
2. Барчукова, Г. В. Применение соревновательного метода на занятиях настольным теннисом в рамках физической культуры со студентами не физкультурных вузов / Г. В. Барчукова, А. Н. Мизин //Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XI Междунар. науч.-практ. конф. / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. — Уфа : РИК УГАТУ, 2017. — 440 с. — С. 40—45.
3. Теория и методика физического воспитания / под ред. проф. Иск. — М. : Совет. спорт, 2004.

УДК 796.355.093.582

Я. Н. Веремеюк, Е. Н. Герасимович

Учреждение образования «Барановичский государственный университет» Барановичи, Республика Беларусь

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНАМИ, ЗАНИМАЮЩИМИСЯ ХОККЕЕМ НА ТРАВЕ, В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Введение. Притязания, предъявляемые к спортсменам в условиях соревнований достаточно высоки, особенно в вопросах, касающихся психологической подготовки и устойчивости к различного рода стрессовым влияниям.

Без сомнения, психогенная стабильность — один из критериев абсолютно любого вида деятельности, в том числе и в спортивной. В спортивной практике повседневно соприкасаясь с условиями спектра приёмов действий в зависимости от поставленных приоритетов, профессионально-личностных компетенций, спарринг-партнёров, будь то спортсмен-профессионал или спортсмен-любитель, он непрерывно оказывается в условиях стрессовой ситуации и сингулярности [1].

Основная часть. Эффективным средством повышения уровня стабильности к стрессовым влияниям спортсменов, одним из наиболее результативных методов нормализации психогенного состояния является методика аутогенной тренировки, разработанная ещё в 1932 году немецким врачом И. Шульцем [2]. Метод аутогенной тренировки причисляется к активным психотерапевтическим методам суггестии, включающий в себя совокупность психологических упражнений, направленных на ревалоризацию функций саморегуляции [3]. По мнению В. С. Лобзина и М. М. Решетникова метод аутогенной тренировки позволяет обеспечить эффект адаптации в условиях стрессовой ситуации [4].

Вместе с тем, как показывает изучение научно-литературных источников и наш практический опыт исследования, современная система подготовки спортсменов, занимающихся хоккеем на траве, не в полном

объёме использует возможности психогенного детерминанта в тренировочном процессе. Возможно, из-за дефицита научно-методических литературных источников и специальных исследований по вопросу генеза психогенного фактора, что обусловило актуальность наших исследований.

Аутогенная тренировка оказывает положительное влияние на концентрацию внимания и повышение эмоциональной уравновешенности, стабилизацию настроения и поведенческих реакций, нормализацию сна, снижение фрустрации, внутренней напряженности, что очень важно для нормализации функционального состояния спортсменов, занимающихся хоккеем на траве в период подготовки к соревнованиям.

Теоретические положения и выводы, содержащиеся в проведённом нами исследовании, позволяют улучшить процесс подготовки спортсменов к соревнованиям. Метод аутогенной тренировки может применяться на практике тренерами, спортивными психологами, непосредственно спортсменами, занимающимися хоккеем на траве в период восстановления между соревнованиями.

Исследовательская работа по определению влияния метода аутогенной тренировки на функциональное состояние спортсменов проводилась на базе спортивного комплекса «Дубово-спорт» г. Барановичи Республики Беларусь. Респондентами выступила команда профессиональных спортсменов ГУФКиС ХК «Текстильщик» возрастной категории от 18 до 20 лет, имеющих звания мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта, круглогодично участвующих в соревнованиях по хоккею на траве на протяжении 8 лет. Исследование проводилось в период восстановления спортсменов после окончания Чемпионата Республики Беларусь по хоккею на траве и при подготовке к Чемпионату Республики Беларусь по индорхоккею.

Конститутивным инструментарием исследования являлась аудиозапись классической аутогенной тренировки по И. Шульцу, модифицированной В. А. Ананьевым, доктором психологических наук, профессором.

Следует отметить, что перед каждой аутогенной тренировкой и после её окончания на протяжении всего эксперимента проводились измерения частоты сердечных сокращений и артериального давления у респондентов, результаты которых представлены в графиках кривых (рисунки 1, 2).

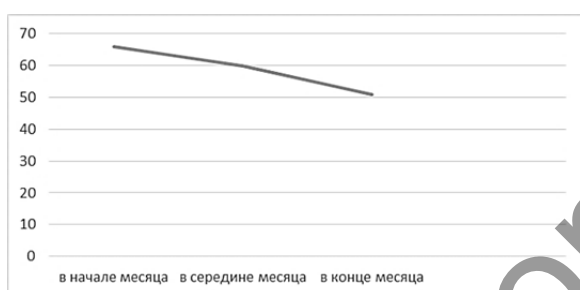


Рисунок 1 — График изменения частоты сердечных сокращений

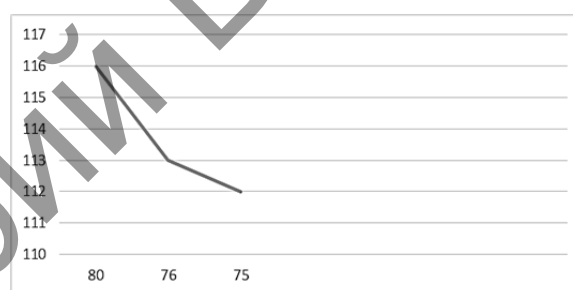


Рисунок 2 — График изменения артериального давления

Проанализировав данные результатов исследования, можно утверждать, что частота сердечных сокращений и артериальное давление при применении методики аутогенной тренировки по окончании исследования снизились, что говорит о положительном эффекте.

Лоцировано, все количественные и качественные показатели функционального состояния спортсменов, занимающихся хоккеем на траве, улучшились под влиянием аутогенной тренировки. Выявленные в ходе исследования изменения говорят о том, что использование метода аутогенной тренировки в подготовке спортсменов рационально. Метод аутогенной тренировки является средством для регуляции функционального и эмоционального состояния спортсменов, что подтверждает выдвинутое предположение в начале исследования.

Заключение. Владение методикой аутогенной тренировки оказывает огромное влияние на профессиональную подготовку спортсменов. Такая тренировка помогает снять напряжение, усталость, расслабиться, отдохнуть, предотвратить такие нежелательные состояния психики спортсмена, как депрессия, тревога, страх, неуверенность в своих силах, привести в тонус все системы организма.

Метод аутогенной тренировки даёт возможность ослабить негативное воздействие или полностью преодолеть такие факторы, как предстартовая психогения и скованность перед началом соревнования, болезненное осознание своих недостатков по отношению к противнику, страх перед выступлением, неумение выложиться в ответственный момент, потеря кумуляции при восприятии игровой ситуации, травматизм, общую психогению и связанную с ней бессонницу перед выступлением.

Отметим, метод аутогенной тренировки на сегодняшний день представляет заинтересованность для исследователей и тренеров-практиков в поиске целесообразной системы подготовки спортсменов высокой квалификации, находящихся постоянно в условиях соревнований и стресса.

Список цитируемых источников

1. Александров, А. А. Аутотренинг / А. А. Александров. — 2-е изд. — СПб. : Питер, 2013. — 240 с.
2. Шульц, И. Г. Аутогенная тренировка / И. Г. Шульц. — М. : Физкультура и спорт, 1985. — 146с.

3. Бондарчук, Т. В. Саморегуляция психического состояния спортсменов высшей квалификации. / Т. В. Бондарчук, В. Н. Потапов // Теория и практика физ. культуры. Науч.-теорет журн. — 2006. — № 2.

4. Лобзин, В. С. Аутогенная тренировка : справоч. пособие для врачей / В. С. Лобзин, М. М. Решетников. — Л. : Медицина, 1986. — 280 с., ил.

УДК 373.3:796.012.2

Я. Н. Веремеюк, И. А. Ножка

Учреждение образования «Барановичский государственный университет» Барановичи, Республика Беларусь

НАПРАВЛЕННОЕ РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Введение. Двигательные координации являются важной качественной стороной двигательной деятельности, отражающей уровень физической подготовленности.

Ученые и специалисты обращают особое внимание на важность координационной подготовки в физическом воспитании (Н. А. Бернштейн, Ю. В. Верхошанский, В. И. Лях, А. А. Гужилковский и др.). Тем не менее признание этого факта гораздо чаще расходится с практикой. Подавляющее большинство методических рекомендаций по оптимизации физического воспитания направлены на совершенствование выносливости, силовых и скоростных способностей занимающихся. Развитию же двигательных координаций (одного из наиболее существенных элементов двигательной подготовки) в процессе физического воспитания уделяется на наш взгляд недостаточно внимания.

В настоящее время изучены особенности развития, обучения, воспитания детей, преимущественно среднего и старшего школьного возраста и недостаточно проведено исследований обучающихся младшего школьного возраста. Вместе с тем, именно данный возраст требует пристального внимания педагогов и ученых [1].

На наш взгляд, развитие координационных способностей (КС) должно стать одной из основных задач современной системы физического воспитания младших школьников.

Основная часть. Известно, что все физические качества, в том числе координационные способности, в полной мере могут быть приобретены на уроках физической культуры и здоровья путём специально организованного образовательного процесса.

Правильно организованные занятия, опирающиеся на современные научные данные и соответствующую особенностям детского организма методику обучения, становятся важнейшим средством достижения оздоровительного и образовательного эффекта.

Формирование координационных способностей должно быть нацелено на подготовку обучающихся к жизнедеятельности в усложняющихся условиях современной жизни с высоким темпом жизненной активности. Высокий уровень развития КС должен стать основной базой для овладения новыми видами двигательных действий, для успешного приспособления к разнообразным действиям и бытовым операциям.

В современных условиях динамично развивающегося социума «значительно увеличился объём двигательной деятельности, осуществляемой в изменяющихся вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует от человека проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности» [2].

В теории и методике физического воспитания все эти качества или двигательные способности связывают с понятием «ловкость», которую определяют как способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т. е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Основу ловкости составляют координационные способности [3]. В современной научно-методической литературе термин «координационные способности» выделяется из более обширного понятия «ловкость».

Координационные способности — это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия.

Ведущую роль при физической трактовке координационных способностей отводят координационным функциям центральной нервной системы. По точному выражению Н. А. Берштейна координация движений и есть не что иное, как преодоление чрезмерных степеней свободы наших органов движения, т. е. превращение их в управляемые системы.

Систематизируя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно разбить на три группы (рисунок 1).

Координационные способности, отнесенные к первой группе, зависят от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», т. е. чувства прилагаемого усилия.