

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ,
ТУРИЗМ, РЕКРЕАЦИЯ:
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ
РАЗВИТИЯ**

*Материалы Студенческой межрегиональной
научно-практической конференции, посвященной
135-летию Томского государственного университета,
75-летию кафедры физического воспитания,
50-летию оздоровительно-учебного центра ТГУ*

Томск, 12 декабря 2013 г.

Под общей редакцией А.В. Кабачковой, канд. биол.наук

Томск
Издательский Дом Томского государственного университета
2013

ние скоростных возможностей волейболиста при выполнении ациклической работы может быть обеспечено повышением способности центральной нервной системы к мощной эффективной импульсации вовлеченных в работу двигательных единиц, совершенствованием внутримышечной и межмышечной координации, расширением возможностей алактатного механизма высвобождения энергии, формированием целесообразной биодинамической структуры двигательного действия.

Литература

1. *Беляев А.В.* Методика воспитания физических качеств волейболистов. – М.: ГЦОЛИФК, 1990 – 215 с.
2. *Волейбол* / под ред. А.Б. Беляева, М.В. Савина. - М.: Физкультура, образование и наука, 2000. – 368 с.
3. *Железняк Ю.Д.* Интегральная подготовка в тренировке волейболистов // Физическая культура в школе. 1987. № 12. С. 45-49.
4. *Защиорский В.М.* Физические качества спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1970.
5. *Зимкин Н.В.* Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. М.: Физкультура и спорт, 1956.
6. *Иващенко Д.И.* Формирование двигательных навыков юного спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1998. – 226 с.
7. *Платонов В.Н.* Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

ПОВЫШЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ КАК ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР УЛУЧШЕНИЯ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПСИХОРЕГУЛИРУЮЩЕЙ ТРЕНИРОВКИ

В.С. Сосуновский

Томский государственный университет, г. Томск

Научный руководитель: канд. пед. наук А.И. Загревская

Социальная необходимость развития спорта среди студенческой молодежи определяется потребностями общества и государства иметь характерное средство воспитания психофизических способностей человека. С другой стороны, спорт является одной из наиболее эффективных и привлекательных для студентов форм организации занятий физической культурой, занимает все большее место в их образе и стиле жизни. Значимым для студентов является эмоциональная сторона процесса спортивной деятельности, проявляющаяся в переживании чувства удовлетворенности от осозанного положительного эффекта спортивной тренировки, будь то победа на соревнованиях или даже небольшая победа над собой. В психологии существует ряд точек зрения на соотношение эмоциональной и волевой регуляции, но в любом случае признается их тесная взаимосвязь. Механизмы эмоциональной и волевой регуляции настолько тесно пере-

плетены между собой, что можно говорить об эмоционально-волевой регуляции деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной.

Эмоционально-волевая устойчивость личности представляет собой способность к преодолению трудностей и препятствий в процессе физкультурно-спортивной деятельности на основе саморегуляции [1].

Сознательная саморегуляция в спорте осуществляется с помощью самовоздействий личности, большей частью вербального характера, различающихся по своим психологическим механизмам. В физкультурно-спортивной деятельности самовоздействия реализуются с помощью своеобразной «техники самоуправления» (А.Ц. Пуни) в качестве многообразных приемов саморегуляции активности личности. Одним из ее приемов является психорегулирующая тренировка (ПРТ), основанная на самовнушении [2].

Средствами психорегулирующей тренировки (ПРТ) возможно привести организм спортсмена в состояние «боевой готовности» перед стартом, мобилизовать все имеющиеся ресурсы на предстоящую спортивную борьбу. Кроме того, психорегулирующую тренировку можно использовать не только перед соревнованиями, но и в повседневной жизни: до или после тренировки, перед ответственным событием или мероприятием, а также улучшить психоэмоциональное состояние. Однако, психорегулирующей тренировке как эффективному средству восстановления физиологических и психических параметров спортсменов, не уделяется должного внимания. Наиболее часто используются фармакологические средства, массаж, баня, сауна, бассейн и многие другие. Не умаляя значимости перечисленных средств восстановления, представляет интерес изучение влияния психорегулирующей тренировки на психоэмоциональное состояние спортсменов, в частности на уровень их ситуативной тревожности, после физической нагрузки аэробной направленности, что и являлось **целью** данного исследования.

Ситуативная тревожность характеризует состояние человека в данный момент времени, которое характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью в данной конкретной обстановке. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на экстремальную или стрессовую ситуацию, может быть разным по интенсивности и динамичным во времени.

В исследовании принимали участие студенты-спортсмены (56 человек) Национального исследовательского Томского государственного университета в возрасте 17 – 19 лет. Определение уровня ситуативной тревожности проводилось по методике Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л. Ханина [3]. До начала тренировочного занятия испытуемым предлагалось ответить на вопросы, касающиеся их психоэмоционального состояния в данный момент времени. Затем испытуемые выполняли тренировочные задания по плану тренера. Физическая нагрузка носила аэробный характер. Продолжительность ее составляла 90 минут четыре раза в неделю в течение одного месяца. После каждого тренировочного занятия студентам-спортсменам предлагался сеанс психорегулирующей (аутогенной) тренировки, включающий в себя установочные фразы, направленные на успокоение и мобилизацию: я успокаиваюсь; я настраиваюсь на приятный, полезный отдых; я начинаю отдыхать и т.д. После сеанса у испытуемых также определялся уровень ситуативной тревожности.

В процессе исследования было выявлено, что из предлагаемых для оценки суждений практически по всем из них после тренировки наблюдалась положительная динамика. Например, более спокойными после тренировки стали 72% из числа опрошенных, тогда как в начале количество их было 46%. Для спортсменов повышенный уровень внутреннего эмоционального напряжения может сказаться на соревновательном результате, привести к состоянию предстартовой лихорадки, а затем и апатии. Грамотное применение психорегулирующих упражнений на разминке позволяет ликвидировать подобные нежелательные психологические состояния. Доказательством этого может служить полученные в результате исследования данные. На такие суждения как «я нахожусь в напряжении» и «я внутренне скован», после нагрузки отрицательный ответ дали около 90% опрошенных, в то время как перед занятием их было чуть больше половины.

Различные негативные воздействия внешней среды, внутренние переживания оказывают угнетающее влияние на эмоциональное состояние человека. Расстроенный человек становится более уязвимым к влиянию иных факторов, окружающих его, в то числе и к тяжелым физическим нагрузкам. Успешно справляться с предлагаемыми тренировочными нагрузками возможно лишь при хорошем настроении. Однако сохранять положительный эмоциональный фон в современном ритме жизни представляется достаточно сложным. Эффективно справляться со стрессами помогает применение психорегулирующей тренировки. На вопрос «расстроен ли я», до занятия отрицательно ответили меньшее количество респондентов (69%), а после занятия процент таковых составил 86% из числа опрошенных.

Спорт – это не только проявление морально-волевых и физических качеств, но и грамотное ведение тактической борьбы. Поэтому спортсмену всегда необходимо контролировать свои эмоции для более успешного проведения спортивной борьбы. Эти задачи можно решать на тренировочных занятиях, используя для регуляции психоэмоционального состояния студентов-спортсменов приемы ПРТ. В результате правильного применения средств ПРТ, можно добиться у занимающегося полной гармонии внутреннего мира с внешним, что можно наблюдать в результате проведенного исследования. На вопросы «я не нахожу себе места», «я взвинчен» до занятия положительно ответили, в среднем, чуть менее 25% опрошенных, после занятия, на котором применялся один из методов ПРТ, процент таковых оказался значительно меньше. А на вопрос «я нервничаю» в конце занятия положительно ответивших вообще не оказалось.

После проведения занятия, включающего в себя приемы ПРТ в сочетании с физическими нагрузками, у занимающихся сложилось приятное впечатление, они получили удовольствие от данного процесса, что подтверждают результаты нашего исследования. В конце занятия все занимающиеся оказались в хорошем настроении, о чем можно говорить, анализируя ответы на высказывание «мне радостно», «мне приятно», на которые отрицательный ответ никто не дал, хотя процент таковых в начале занятия был достаточно высок (32%).

В **заключении** можно отметить, что любая физическая нагрузка является стрессом для организма, с которым самостоятельно спортсмену не всегда удается справиться. В результате исследования выявлено, что после тяжелой физической нагрузки спортсмены наилучшим образом восстанавливают психоэмоциональное состояние с помощью сеанса психорегулирующей тренировки. Положи-

тельные изменения в организме спортсмена, к которым приводит ПРТ, в конечном итоге способствуют повышению спортивно-соревновательного результата. Таким образом, применение психорегулирующей тренировки способствует снятию неблагоприятных эмоциональных состояний и формированию эмоционально-волевой устойчивости личности студентов-спортсменов.

Литература

1. Лубышева Л.И., Загревская А.И. Структура и содержание спортивной культуры личности // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 3. С. 7-17.
2. Шульц И.Г. Аутогенная тренировка. М.: Медицина, 1985. – С. 5.
3. Ханин Ю.Л. Исследование тревоги в спорте // Вопросы психологии. 1978. – № 6. – С. 94-106.

ОБОСНОВАНИЕ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК ДЛЯ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЧТЕНИЮ И МАТЕМАТИКЕ

Ю.С. Сунцова

ФГБОУ ВПО Чайковский государственный институт физической культуры, г. Чайковский

Научный руководитель: проф., д-р пед. наук Н.И. Медведкова

Дошкольное образование является неотъемлемой составной частью и первым звеном в единой системе непрерывного образования, где происходит становление основ личности. В соответствии с общепринятой возрастной периодизацией развития человека дошкольное детство охватывает период от рождения до 6 лет, когда происходит активное формирование двигательной, чувственной и интеллектуальной сфер ребёнка, развитие его речи и основных психических процессов. Высокая интенсивность процесса формирования личности в период дошкольного детства позволяет особенно эффективно осуществлять педагогическое взаимодействие с ребёнком и решать задачи его развития, воспитания и обучения.

В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями, лишним весом, нарушениями осанки. Этот перечень можно было бы продолжать ещё очень долго. Причин сложившейся ситуации множество, но одна из основных – малоподвижный образ жизни. Дома родители предпочитают занять ребенка спокойными играми: в лучшем случае рисованием, в худшем – просмотром телепередач или видеофильмов. И это вполне понятно: родители хотят отдохнуть после напряженного рабочего дня, в квартирах много мебели и мало места, а «ребенок, разбегавшись, может получить травму или что-то разбить. Пусть лучше посидит – спокойнее будет». Родители стремятся устроить детей в тот детский сад, где лучше всего «учат» и «готовят к школе», а это означает, что дети должны сидеть за столами и много «заниматься». Кроме того, детей пытаются загрузить дополнительными услугами: иностранными языками, обучением