

СЕКЦИЯ 3

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

УДК 796.92

ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНОЛОГИИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ НА ОСНОВЕ УЛУЧШЕНИЯ СЕНСОМОТОРНОЙ КООРДИНАЦИИ

А. А. Агеева

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Аннотация. В статье обосновывается эффективность технологии психического состояния лыжников-гонщиков на этапе начальной специализации на основе улучшения сенсомоторной координации.

Ключевые слова: лыжники-гонщики, координационные способности, саморегуляция психического состояния.

Совершенствование техники лыжных ходов у лыжников-гонщиков происходит постоянно, с начала ее освоения, становления и в дальнейшем, на протяжении всей профессиональной карьеры спортсмена. Эффективность техники обусловлена рядом факторов, одним из которых является системная и поэтапная физическая подготовка, от которой зависит выбор направления на формирование у лыжника-гонщика индивидуальной биодинамической структуры движений. Структура движений формируется, начиная с этапа начальной специализации, где особую значимость приобретает фактор физической подготовленности и особое целевое развитие физических качеств лыжника-гонщика.

Своевременное развитие физических качеств, являющихся базовыми, например, таких как координация, позволяет повысить эффективность овладения целой структурой сложных двигательных действий лыжников-гонщиков. Целенаправленное и систематическое выполнение сложно-координационных упражнений позволяет на физиологическом уровне сформировать условно-рефлекторные связи между определенными двигательными единицами, которые обеспечивают выполнение соревновательных упражнений. Выработка динамического стерео-

типа путем многократного повторения координационных упражнений обеспечит более надежное и стабильное выполнение соревновательных упражнений. В связи с этим координационная подготовка и ее направления позволяют на начальных этапах сформировать, а в дальнейшем и реализовать, потенциальные физические способности спортсмена.

Координационная подготовка включает большое количество компонентов. Наиболее значимым для лыжников-гонщиков является равновесие или баланс. Этот компонент создает фундамент координационной подготовки лыжника-гонщика, так как обеспечивает устойчивое скольжение на одной ноге, а в целом создает техническое передвижение на лыжах или лыжероллерах, как коньковым ходом, так и классическим [2]. Для этого на этапе начальной специализации необходимо внести в тренировочный процесс специальную координационную подготовку, направленную на развитие мышц-стабилизаторов и миофасциальных цепей, которые обеспечивают удержание баланса во время передвижения.

Мышцы стабилизаторы – это группа мышц, позволяющих удерживать необходимую позу в момент совершения некоторого действия [1]. Они находятся глубоко в теле человека, и во время обычных упражнений на координацию не включаются в работу. Миофасциальные цепи играют решающую роль в эффективном исполнении лыжной техники и сохранении координационной устойчивости. Эти взаимосвязанные системы мышц, соединительной ткани и сухожилий работают вместе, чтобы создавать движение, поддерживать осанку и обеспечивать структурную целостность.

Баланс или равновесие можно тренировать при помощи выполнения специальных координационных упражнений. В нашем исследовании мы разрабатывали и внедряли в тренировочный процесс комплексы специальных упражнений на тренажере «BOSU» и специальные упражнения с использованием гимнастического оборудования. В координационной тренировке тренажер «BOSU» можно применять для развития баланса мышц кора, таза, бедра и голени у лыжников-гонщиков при передвижении коньковым ходом, специальные упражнения с использованием гимнастического оборудования также широко используются зарубежными лыжниками-гонщиками в целях развития координационных способностей.

Следует заметить, что низкий уровень тренированности мышц-стабилизаторов является одной из причин травматизма в лыжных гонках. Это обусловлено тем, что в лыжных гонках в настоящее время происходят видоизменения соревновательных программ, которые

предусматривают передвижения на лыжах преимущественно на сложных участках рельефа трассы. Данные обстоятельства актуализируют данное исследование, которое позволит более детально обосновать содержание координационной подготовки лыжников-гонщиков на этапе начальной специализации.

Проведенное нами исследование позволило изучить проблему развития координационных способностей у лыжников-гонщиков начальной специализации. В исследовании принимали участие лыжники-гонщики группы начальной специализации ГСУСУ «Могилевская городская СДЮШОР №4». С целью изучения координационной подготовленности лыжников-гонщиков и выявления взаимосвязи ее с особенностями психологической подготовки в начале эксперимента был проведен социальный опрос. Респондентам были предложены анкеты открытого и закрытого типа, вопросы были разбиты по блокам, позволяющим более подробно изучить проблемные аспекты тренировочного процесса, направленного на развитие координационных способностей и установить роль психологической подготовленности юных спортсменов в этом процессе.

Результаты анкетирования показали, что данная проблема действительно существует. В ответах на предложенные нами вопросы респонденты показали свою психологическую неуверенность в прохождении сложных рельефных участков трассы. Также был установлен психологический дискомфорт из-за страха падения, получения травмы. Основной причиной неуверенности в своих силах спортсмены считали недостаточный уровень психологической и координационной подготовленности.

В связи с выявленными проблемными аспектами тренировочной деятельности по развитию координации была определена одна из задач нашего исследования. Суть задачи заключалась в выявлении уровня развития координационных способностей у юных спортсменов.

По ряду проведенных нами тестов были установлены низкие показатели статической координации, равновесия и вестибулярной устойчивости. Результаты проведенного тестирования показали, что у данного контингента занимающихся наблюдается низкий уровень развития координационных способностей.

В связи с выявленными проблемными аспектами в координационной подготовке для спортсменов экспериментальной группы были разработаны комплексы упражнений на развитие мышц-стабилизаторов на тренажере «BOSU». Данный тренажер был выбран нами потому, что

он является уникальным и многофункциональными и используется во многих сложнокоординационных видах спорта. Также были разработаны комплексы специальных упражнений на развитие координационных способностей посредством использования гимнастического оборудования и специальные упражнение на развитие миофасциальных цепей. Разработанные нами комплексы упражнений были включены в тренировочные занятия в план недельного микроцикла, и использовались спортсменами экспериментальной группы на протяжении всего подготовительного периода [2].

В конце подготовительного периода было проведено повторное тестирование с указанным контингентом.

Тестирование проводилось во второй половине дня, так как в первой половине дня спортсмены данной группы проходят обучение в учреждениях образования (гимназиях, средних школах). После обработки результатов, мы заметили, что результаты оказались значительно хуже, чем на первом тестировании. Данное обстоятельство послужило основанием для изучения проблемы психологического напряжения спортсменов в конце микроцикла. Более того, следует обратить внимание, что спортсмены – это учащиеся подростки, у которых помимо тренировочного процесса существует учебный процесс, и также возникают проблемы, характерные для подросткового возраста.

Проанализировав литературные источники в области психофизиологии и возрастную периодизацию, предложенную Д. Б. Элькониным, мы сделали вывод, что в нервной системе подростков процессы возбуждения преобладают над торможением. Подростки становятся эмоциональными и недостаточно уравновешенными. Наблюдается низкая умственная и физическая работоспособность. Также на фоне этого может развиваться психическое перенапряжение [4].

Вместе с тем существуют исследования (Лях 1984), в которых доказано, что координация в пубертатном периоде имеет способность хорошо развиваться [3].

Мы предположили, что физиологическое утомление нервной системы препятствует процессу проявления координационных способностей, несмотря на их координационную готовность. В связи с чем, необходимо обратить внимание при тестировании координационных способностей на оперативное психическое состояние, и проводить контрольное тестирование при оптимальной психической готовности и нацеленности на проявление максимального результата самим спортсменом.

По нашему мнению, психическое перенапряжение спортсмена негативно влияет на развитие координационных способностей юных лыжников. Также, из выше перечисленного мы сделали вывод, что тестирование на определение уровня координационных способностей необходимо проводить в начале микроцикла, желательно в первой половине дня.

Вместе с тем спортивным педагогам предлагается при развитии координационных способностей спортсменов подросткового возраста в тренировочный процесс включать методы саморегуляции психических состояний. Это следует делать для того, чтобы в случае возникновения острого психического перенапряжения это состояние не переросло в хроническое.

После обработки данного тестирования, по согласованию с тренерами в тренировочный процесс лыжников-гонщиков начальной специализации были включены разработанные нами приемы саморегуляции психических состояний.

Разработанные нами приемы саморегуляции включали специальные дыхательные упражнения и упражнения «Разрядка-Зарядка», а также разнообразные приемы, связанные с направлением сознания спортсмена на самого себя – самовнушение и самоубеждение. Спортсмены выполняли данные приемы в течение одного месяца.

По окончании внедрения приемов саморегуляции психического состояния совместно со специальными упражнениями на развитие координационных способностей мы провели повторное тестирование. Показатели исследования состояния вестибулярного анализатора у спортсменов экспериментальной группы были значительно улучшены, что позволило дать оценку о положительной динамике статической координации у спортсменов.

Полученные в ходе эксперимента данные свидетельствуют о том, что использование в тренировочном процессе приемов саморегуляции психических состояний в сочетании с применением специальных упражнений, направленных на развитие координационных способностей, достоверно влияет на эффективность координационной подготовленности. Систематическое комплексное воздействие на психомоторику спортсмена помогает избежать стресса перед ответственными стартаами и формирует уверенность в выполнении соревновательных упражнений.

Список литературы

1. Кучерова, А. А. Влияние психических состояний на проявление координационных способностей у лыжников-гонщиков начальной специализации / А. А. Кучерова // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сборник материалов Международной научно-практической конференции, 17–18 декабря 2020 г., Могилев / Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2021. – С. 16–19.
2. Кучерова, А. А. Развитие мышц-стабилизаторов специальными упражнениями на координацию с целью профилактики травматизма у лыжников-гонщиков / А. А. Кучерова // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XXV Междунар. науч. конгр., Минск, 15–17 окт. 2020 г. : в 2 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; ред-кол : С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2020. – Ч. 2. – С. 122–129.
3. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М.: Тера-Спорт, 2000. – 192 с.
4. Эльконин, Д. Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте // Вопросы психологии. – 1971. – № 4. – С. 32–39.