

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДОВ РЕГУЛЯЦИИ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

*Регина Ринатовна МахмUTOва, соискатель,
Башкирский институт физической культуры, г. Уфа*

Аннотация

Статья посвящена изучению особенностей подготовки высококвалифицированных пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата и возможности использования методов регуляции ситуативной тревожности в процессе подготовки спортсменов. В процессе исследования у спортсменов были изучены такие показатели как ситуативная тревожность, сила и подвижность нервной системы, мотивационная направленность личности, внимание, реакция, волевая саморегуляция. На основе полученных данных была разработана и применена методика регуляции ситуативной тревожности.

Ключевые слова: плавание, высококвалифицированные спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата, ситуативная тревожность.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.08.114.p129-132

FEATURES OF APPLICATION OF THE METHODS OF REGULATION OF THE SITUATIONAL UNEASINESS IN TRAINING PROCESS OF HIGHLY SKILLED SWIMMERS WITH MUSCULOSKELETAL DISEASES

*Regina Rinatovna Makhmutova, the competitor,
Bashkir Institute of Physical Culture, Ufa*

Annotation

Article is devoted to the studying of the features of highly skilled swimmers training with the musculoskeletal diseases and possibility of use of the methods of regulation of the situational uneasiness in the course of the athletes training. In the course of research such indicators as situational uneasiness, force and mobility of the nervous system, motivational orientation of the personality, attention, reaction, strong-willed self-control were studied among the athletes. On the basis of the obtained data the methodology of regulation of the situational uneasiness was developed and applied.

Keywords: swimming, highly skilled athletes with musculoskeletal system diseases, situational uneasiness.

ВВЕДЕНИЕ

В своих исследованиях ряд авторов доказали, что ампутация конечностей является причиной развития выраженного стресса, признаки которого сохраняются достаточно длительный период после травмы, ампутации и протезирования. В свою очередь двигательная активность, является фактором многостороннего воздействия на психофизическое состояние, выступает в качестве снижения стресса, открывает широкие возможности биологической, психологической и социальной адаптации инвалидов [5].

Роль паралимпийского спорта в современном мире многогранна, стоит отметить ее направленность к социально-психологической адаптации большой категории людей, имеющих ограниченные возможности. Среди людей с поражением опорно-двигательного аппарата, в том числе и после ампутации конечностей достаточно широко используется оздоровительное и спортивное плавание. Плавание способствует повышению биоэлектрической активности мышц, является эффективным средством тренировки кардиореспираторной системы, а так же оказывает большое психологическое влияние на совершенствование волевых качеств, является эффективным средством социальной реабили-

тации и в целом способствует наиболее полной адаптации в обществе. Спортивное плавание помогает повысить уверенность в своих силах, снять стресс, стать причастным к важному общему делу, предоставить возможность приобрести круг единомышленников. Соревнования, проводимые среди людей с ограниченными возможностями, фокусируются не на физическом недуге лиц с ограниченными возможностями здоровья, а на способностях выдерживать тренировочные и соревновательные нагрузки; не на терапевтическом эффекте физических упражнений, а на получении удовольствия от физической активности и спортивной борьбы [1].

На сегодняшний день в паралимпийском спорте наблюдается тенденция к постоянному росту результатов, развитием спортивного инвентаря и методов тренировки [3]. Подготовка сборных команд России к соревнованиям, с целью дальнейшего роста результатов становится невозможна без научно-методических разработок и исследований.

Педагогическим аспектом управления предстартовыми психическими состояниями является изыскание путей и средств их управления. Педагогическими средствами можно направить течение психических процессов в нужном направлении, вызвать оптимальное психическое состояние. В управлении психическими состояниями спортсменов большую роль играет организация их предстартовой двигательной активности; распределение объема, интенсивности нагрузок в разминке, выработка необходимых двигательных программ [2]. Подбирая и используя физические упражнения различные по характеристикам, в соответствии с тем или иным эмоциональным состоянием спортсмена, можно воздействовать на изменение этих состояний. При повышенной тревожности необходимо использовать упражнения на расслабление мышц, движения с широкой амплитудой, ритмичные движения в замедленном, спокойном темпе. Такие упражнения способствуют успокоению при повышенном возбуждении спортсмена. При пониженной тревожности упражнения носят противоположный характер. Последовательность упражнений обусловлена логическими связями между ними: постепенное увеличение нагрузки и поочередное воздействие на основные мышечные группы, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление, включение специально-подготовительных упражнений [2].

Цель исследования – выявить эффективность использования методики регуляции ситуативной тревожности высококвалифицированных пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Исследования проводились на базе сборной команды России по плаванию среди инвалидов. В эксперименте приняли участие пловцы с поражением опорно-двигательного аппарата. Спортсмены имеют спортивную квалификацию Заслуженный мастер спорта, Мастер спорта международного класса и Мастера спорта России.

Изучение психических процессов у спортсменов в ходе их спортивной деятельности имеет огромное значение, а подготовке пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата требуется уделять особое внимание. Нами были изучены такие показатели как внимание, реакция, сила и подвижность нервной системы, волевая саморегуляция, мотивационная направленность личности, ситуативная тревожность. На основе полученных данных была разработана методика регуляции ситуативной тревожности у высококвалифицированных пловцов с ПОДА.

Методика построена таким образом, чтобы ее применение согласовывалось с основным содержанием и логикой построения тренировочного занятия, а также отвечало принципам доступности и безопасности с учетом специфических особенностей организма спортсменов. В процессе применения методики проводилось обучение упражнениям, входящим в содержание общей и специальной частей разминки, а также обучение ощущениям, которые должны возникать у спортсменки при использовании мышечной релаксации и выполнении дыхательных упражнений, проходило в тренировочном процессе в

специально-подготовительном периоде. При разработке методики учитывался факт доступности выполняемых упражнений, в практическом применении обусловленный типами заболеваний и выраженностью гипокинезии у спортсменов.

Методика применялась на обще-подготовительном этапе (первый этап – сентябрь-ноябрь, второй – март-апрель) и специально-подготовительном этапе (первый этап – декабрь-январь, второй – май-июнь) спортивной подготовки сборной команды России к Чемпионату России г. Раменское (Московская область) и Чемпионату мира по плаванию среди инвалидов в г. Монреаль (Канада).

Формирующий педагогический эксперимент проводился по следующей схеме: измерение фоновых показателей психического состояния до и после выполнения методики на Чемпиона России. С этой целью было выполнено измерение фоновых показателей уровня ситуативной тревоги и оценка точности заданного времени (пятисекундный тест) до и после выполнения методики (таблица 1).

В соответствии с регламентом IPC о проведении чемпионата мира по плаванию, в каждом индивидуальном номере каждого класса может быть заявлено не более трёх спортсменов. А согласно порядку и принципам формирования сборной команды России по плаванию спортсменов с ПОДА для участия в чемпионате мира в состав сборной команды первую очередь в число кандидатов отбираются спортсмены, выполнившие отборочный норматив в индивидуальных номерах программы, ставшие чемпионами на чемпионате России [4]. Учитывая очень большую конкуренцию, постоянным появлением новых и сильных спортсменов, желание попасть в сборную новичков и желание удержаться в сборной создают внутреннее напряжение и повышенную тревожность.

Таблица 1

Показатели психического состояния пловцов до и после выполнения методики, (M±m)

Подгруппа	Показатели психического состояния	До	После	p / T _{расч.}
Высокотрещовные	Ситуативная тревога, (баллы)	45,04±2,94	33,71±3,05	< 0,05 / 2,587
	5-тисекундный тест (сек.)	4,18±0,11	4,79±0,18	< 0,01 / 2,897
Среднетрещовные	Ситуативная тревога, (баллы)	35,36±3,18	34,31±3,28	> 0,05 / 0,214
	5-тисекундный тест (сек.)	4,39±0,13	4,74±0,15	> 0,05 / 1,205
Низкотрещовные	Ситуативная тревога, (баллы)	25,71±3,12	38,04±4,25	< 0,05 / 2,378
	5-тисекундный тест (сек.)	4,76±0,12	4,29±0,18	< 0,05 / 2,468

Как видно из таблицы 1, после применения методики в подгруппе высокотрещовных спортсменов показатель ситуативной тревожности снизился до среднего уровня, у среднетрещовных – остался также на среднем уровне, а у низкотрещовных – повысился до среднего. С помощью методики регуляции ситуативной тревожности пловцы всех трех подгрупп достигли оптимального уровня состояния тревоги для успешного выступления на соревнованиях. Показатели пятисекундного теста, проведенного до выполнения методики в трех подгруппах, свидетельствуют о недооценке времени среднетрещовными и высокотрещовными спортсменами, в группе низкотрещовных спортсменов наблюдалась более правильная оценка заданного отрезка времени. После выполнения методики пловцы высокотрещовной подгруппы стали более адекватными и правильно воспринимают заданный отрезок времени (4,18±0,11; 4,79±0,18; p<0,01 при T_{расч.}=2,897). У спортсменов низкотрещовной подгруппы недооценка времени стала более выраженной (4,76±0,12; 4,29±0,18; p<0,05 при T_{расч.}=2,468), что свидетельствует об увеличении уровня ситуативной тревоги. В подгруппе среднетрещовных спортсменов после выполнения общей части разминки значимых различий в показателях 5-тисекундного теста не обнаружено (4,39±0,13; 4,74±0,15; p>0,05, при T_{расч.}=1,205).

Таким образом, анализ результатов психического состояния показал, что применение методики привело к оптимизации уровня тревожности у высококвалифицированных пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата.

ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова, Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учеб. пособие / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов ; под. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М. : Академия, 2005. – 432 с.
2. Булкин, В.А. Оперативная диагностика эмоционального возбуждения у спортсменов / В.А. Булкин, Ю.Я. Киселев, С.С. Крючек // Психологические проблемы предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменов / Ленингр. научно-исслед. ин-т физ. культуры. – Л., 1977. – С. 18.
3. Клешнев, И. В. Анализ тренировочного процесса пловцов-паралимпийцев / И.В. Клешнев // Адаптивная физическая культура. – 2009. – № 1 (37). – С. 9-11.
4. Порядок и принципы формирования сборной команды России по плаванию спортсменов с ПОДА для участия в чемпионате мира 11-17 августа 2013 года в г. Монреале (Канада) [Электронный ресурс] // URL, [http:// www.fpoda.paralymp.ru/swim/docs/0011.doc](http://www.fpoda.paralymp.ru/swim/docs/0011.doc). – Дата обращения: 23.06.2014.
5. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы / под ред. С.П. Евсеева и С.Ф. Курдыбайло. – М. : Советский спорт, 2010. – 488 с.

REFERENCES

1. Bulgakova N. Zh. Morozov, S.N. and Popov O.I. (2005), *Improving, medical and adaptive swimming: studies*, Academy, Moscow.
2. Bulkin V.A., Kiselyov Yu.Ya. and Kryuchek, S.S. (1977), *Expeditious diagnostics of emotional excitement at athletes. Psychological problems of precompetitive training of the qualified athletes*, publishing house VNIIFK, St. Petersburg.
3. Kleshnev I.V. (2009), “Analysis of training process of swimmers Paralympians”, *Adaptive physical culture*, No. 1 (37), pp. 9-11.
4. Order and the principles of formation of a national team of Russia on swimming of athletes with PODA for participation in the World Cup on August 11-17, 2013 in Montreal (Canada), available at: [http:// www.fpoda.paralymp.ru/swim/docs/0011.doc](http://www.fpoda.paralymp.ru/swim/docs/0011.doc).
5. Ed. Evseev, S.P. and Kurdybaylo, S.F. (2010), *Physical rehabilitation of disabled people with defeat musculoskeletal system*, Soviet Sport, Moscow.

Контактная информация: MakhmutovaRR@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 09.08.2014.

УДК 796.412.2

**КОРРЕКЦИЯ НАГРУЗОК В УДАРНОМ МИКРОЦИКЛЕ НА ОСНОВЕ
ОПЕРАТИВНОГО КОНТРОЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ
ГИМНАСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

Елена Николаевна Медведева, кандидат педагогических наук, профессор, Заслуженный работник физической культуры РФ, **Раиса Николаевна Терехина**, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой, судья международной категории (FIG), **Татьяна Константиновна Сахарнова**, кандидат педагогических наук, профессор, **Алина Сергеевна Мальнева**, старший преподаватель, мастер спорта международного класса, **Марина Владимировна Петракова**, студентка, мастер спорта международного класса, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация

Целенаправленная подготовка спортсменов высокого уровня – это многосторонний сложный процесс, который зависит от ряда факторов. Одним из таких факторов является оптимизация тренировочных нагрузок с учетом срочной оценки функционального состояния гимнасток до и после тренировки. Повышение требований к координационным возможностям и концентрации