

3. Сорока, В. А. Методика організації занять засобами акробатики з дітьми молодшого віку в умовах позашкільної роботи. / В. А. Сорока, О. І. Сорока // Здоровье для всех: материалы V Междунар. науч.-практ. конф. – Полесье, 2013. – Ч. 2 – С. 102–105.

4. Сорока, В. А. Специально-техническая подготовка развития скоростно-силовых качеств юных гимнасток / В. А. Сорока, О. І. Сорока / Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: матеріали XIII Міжнарод. наук.-практ. інтернет-конф.: зб. наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, 2016. – Вип. 13. – С. 177–179.

5. Сорока, В. А. Совершенствование методов отбора и оценки перспективности гимнастов на этапе начальной базовой подготовки / В. А. Сорока, О. І. Сорока // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XIV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2015 Минск, 12–14 апр. 2016 г.: ч. 1 / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2016. – Ч. 1. – С. 294–297.

ПРИМЕНЕНИЕ АУТОТРЕНИНГА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В БГУФК

Сорока И.Н., доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Под термином «аутотренинг» подразумевается метод спортивно-оздоровительного саморасслабления и самовосстановления [1]. Под вошедшим в обиход в последние годы термином «аутогенная тренировка» (АТ) мы понимаем один из наиболее распространенных методов психотерапии. Что общего между аутотренингом и спортом? В первую очередь, это повышение жизненного тонуса, который мы можем наблюдать также в спорте. Самоконтроль, которому учит аутотренинг, – это способность находить золотую середину между напряжением и расслаблением. Манера держать себя невозмутимо и спокойно становится второй натурой человека. Развитие таких качеств дает возможность отдыха за считанное время; саморегуляции физиологических процессов (например, успокоение сердцебиения); повышения трудоспособности; контроля болевых ощущений; самонастрой путем самовнушения.

Суть метода в том, что спортсмен при помощи самовнушения воздействует на свое физическое и психологическое состояние. Многолетней практикой доказано, что АТ восстанавливает душевное равновесие, так называемую спортивную форму. Также аутогенная тренировка помогает сохранять спокойствие и поддерживать стабильный эмоциональный фон, концентрировать внимание на цели и, что особенно важно, – быстро восстанавливать ресурсы организма между нагрузками.

Что же касается аутогенной тренировки (аутотренинг, АТ), то она позволяет быстро устанавливать взаимодействие нервной системы, мышц и внутренних органов, способствует лечению заболеваний, связанных с расстройством центральной и вегетативной нервных систем. В этой области аутотренинг представляет собой идеальный способ укрепления здоровья, открывает путь к избавлению от болезней, в основе которых лежат нарушения психической деятельности, точнее – механизма психофизического регулирования.

Аутогенная тренировка содержит приемы (упражнения), позволяющие воздействовать на вегетативную нервную систему, центры управления которой не поддаются прямому волевому воздействию, управлять тонусом мышц, уровнем бодрствования и функциями внутренних органов. Аутогенная тренировка является эффективным средством преодоления стресса, снятия эмоционального и физического напряжения. Ее применение имеет огромное значение для профилактики психического переутомления (эмоционального выгорания, астенических состояний), неврозов и невротических депрессий, психосоматических заболеваний.

Она является мощным средством релаксации, которое позволяет быстро (в считанные минуты) отдохнуть, восстановить силы и работоспособность.

Тем, кто увлекается аутогенной тренировкой, читает литературу об этой интересной системе самовосстановления, известно, что могут быть небольшие сроки для первоначального курса АТ: от нескольких недель до двух-трех месяцев, профессиональное же освоение предполагает более длительный срок.

Нельзя сказать, что с помощью одного лишь аутотренинга можно сразу добиться впечатляющих результатов. Почему тогда все больше людей занимаются аутотренингом? Наиважнейшая причина массового увлечения данным методом и последующего спада популярности АТ – это проведение занятий на любительском уровне. Занятия должны проводиться на научной основе, хотя бы на основе элементарных принципов спортивной педагогики. Для успешного и более быстрого освоения АТ следует применять некоторые простые упражнения гигиенической или дыхательной гимнастики, а также упражнения по системе А.Н. Стрельникова. Также стоит учитывать, что воздействие аутотренинга возрастает, когда:

- человек во время аутотренинга заинтересован в услышанном, и сказанное для него желанно;
- человек во время аутотренинга чуть взволнован, но не раздражен;
- человек во время аутотренинга немного физически утомлен;
- мышцы максимально расслаблены и потому не посылают сигналов в мозг;
- снижен поток звуков и других сигналов из окружающей среды;

По существу, все системы психофизического саморегулирования своей главной задачей ставят снятие внутреннего напряжения, освобождение от остаточных мышечных зажимов, что неизбежно приводит к ослаблению нервного напряжения. Нужно отметить, что занятие АТ восстанавливает душевное равновесие, помогает поддерживать физическое состояние человека [2].

Начинать курс АТ лучше всего с универсального для всех систем саморасслабления упражнения – упражнения «снятие». Но как снимать расслабление, когда мы не научились еще его добиваться, не освоили шести основных упражнений?

Профессор И.С. Гулько предлагает удивительно простой выход – произвести доступное каждому расслабление после пассивного выдоха, а сразу после – снятие. «Через простое к сложному».

В положении лежа или стоя делают это так: закрыть глаза, без напряжения выдохнуть (задержать дыхание на естественном пассивном выдохе), расслабить мышцы рук и груди. Зафиксировать расслабление. Потом глубоко вдохнуть, потянуться, открыть глаза. Это упражнение он назвал «снятие».

На первых занятиях по легкой атлетике на общем курсе БГУФК (211–213-я группы) в подготовительной части урока мы выполняем это упражнение в течение 2–3 минут, сочетая его с другими общеразвивающими упражнениями. Всего было проведено 40 занятий.

Освоив первое упражнение, мы ввели в программу еще несколько, применяемых в аутотренинге, предложенных в книге «САТ» Р.А. Голубевым:

- 1) вся правая рука тяжелая-тяжелая;
- 2) вся правая рука теплая-теплая;
- 3) сердце бьется спокойно и ровно;
- 4) дыхание совершенно спокойно.

Об особенностях освоения каждого упражнения в микроцикле – «занятии», было рассказано. Осваивать микроциклы мы не спешили. До занятий аутотренингом мы предложили студентам несколько тестов, применяемых в легкой атлетике. Это позволит нам в конце занятий аутотренингом посмотреть прирост результатов в этих тестах.

Предложенные тесты:

- 1) прыжок в длину с места;
- 2) бег со старта – 60 м.

В эксперименте участвовали две группы в течение 3 недель. Это специализации рукопашного боя, тайландского бокса, таэквандо, гребного спорта, легкой атлетики, плавания. Всего в эксперименте участвовало 40 человек, из них:

- мастеров спорта – 6 человек;
- КМС – 11 человек;
- I– II разряд – 23 человека.

Аутотренинг проводился в подготовительной части на занятиях в течение 15–20 минут, а также в конце занятия, в виде комплекса упражнений, рассчитанных на самопрограммирование. В начале занятий не все студенты отнеслись серьезно к этой практике, но, постепенно, видя, какое значение имеют эти занятия, занимались аутотренингом с удовольствием. После занятий аутотренингом было заметно визуально, что студенты выполняли упражнения по легкой атлетике более расслабленно и технично.

В конце наших занятий по аутотренингу мы провели тесты повторно. В результате, у 90 % студентов показатели улучшились на 5–10 см в прыжках в длину с места, в беге на 60 м мы увидели улучшение показателей на 0,1–0,2 с.

Из опроса студентов: после аутотренинга было легко освоить упражнения по легкой атлетике, появилась заинтересованность в этой методике, поскольку умение управлять дыханием, мышечная релаксация приводят к улучшению не только показателей, но и самочувствия.

Выводы:

1. Аутотренинг – это метод мышечного расслабления, построенный на ярком, образном представлении заданного состояния организма человека.

2. По существу, все упражнения аутотренинга своей главной задачей ставят снятие внутреннего напряжения, освобождения от остаточных мышечных зажимов.

3. АТ позволяет смягчить негативное воздействие или полностью преодолеть такие факторы, как предстартовая лихорадка, невроз, скованность, комплекс неполноценности по отношению к противнику, страх перед выступлением, неумение до конца выложиться в решающий момент, снижение тонуса и концентрации при той или иной ситуации.

4. Важная особенность аутотренинга – это возможность использовать методику самостоятельно, формируя и видоизменяя программу упражнений в соответствии со своими потребностями.

1. Голубев, Р. А. Еще раз о спортивном аутотренинге / Р. А. Голубев. – Минск: Полымя, 1991. – 144 с.
2. Маклаков, А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков. – Питер, 2006. – 582 с.
3. Юшкевич, Т. П. Оздоровительный бег / Т. П. Юшкевич. – Минск: Полымя, 1985. – 111 с.
4. Юшкевич, Т. П. Дозированная ходьба и оздоровительный бег как средство укрепления здоровья человека / Т. П. Юшкевич. – Минск: Полымя, 1992. – 260 с.

О ПОКАЗАТЕЛЯХ БИОМЕХАНИЧЕСКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Сотский Н.Б., канд. пед. наук, доцент,

Сотская Ж.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Настоящая работа посвящена обсуждению биомеханических аспектов использования механических сил для создания тренировочного сопротивления в ходе силовой тренировки.

Если учесть тот факт, что силовые способности человеку нужны не в абстрактной форме, а применительно к определенной двигательной активности в спорте или в повседневной жизни, силовую тренировку и устройства для ее осуществления следует рассматривать с точки зрения биомеханических закономерностей формирования двигательных действий.

Движение человека с позиции биомеханики в соответствии с концепцией [1] может быть представлено в виде совокупности трех программ. Это программа места, описывающая перемещение общего центра масс, программа ориентации, представляющая информацию о вращении тела человека как целого во время двигательного действия, и программа позы, описывающая суставные движения, составляющие основу реализации двух первых составляющих. Целенаправленные изменения позы человека позволяют обеспечить необходимые для выполнения двигательного действия управляющие силы и моменты сил.

В программе позы при выполнении конкретного физического упражнения подвижность в некоторых суставах должна быть ограничена вплоть до полной фиксации. Такие сочленения обеспечивают элементы динамической осанки. Они превращают опорно-двигательный аппарат человека в устойчивый механизм для достижения цели двигательного действия. В других суставах выполняются управляющие движения, обеспечивающие образование сил и моментов сил, приводящих к заданным целью физического упражнения перемещениям человека в пространстве. Соединение эле-