

4. Приказ Министерства спорта РФ от 29 апреля 2016 г. № 470 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта».

5. Филиппова, Е.А. Уровень спортивных достижений у лиц подросткового возраста, занимающихся северным многоборьем, в зависимости от особенностей физического развития // Здоровье нации – наша забота! Сборник научных статей. – Тюмень, ТюмГУ, 2016. – С. 250-254

УДК 796.015

Д.В. Чаюн

КОНТРОЛЬ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ АЭРОБИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

***Аннотация.** В статье представлены результаты психофизиологического тестирования членов сборной команды России по спортивной аэробике. Исследование проводилось с помощью модуля психомоторных тестов и устройства УПФТ-1/30-«Психофизиолог». Полученные данные лягут в основу блока компьютерной программы «психофизиологическое сопровождение».*

***Ключевые слова:** контроль, психофизиологическое тестирование, сборная команда России, высококвалифицированные спортсмены, спортивная аэробика.*

D.V. Chaiun

CONTROL OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATES OF HIGH QUALIFICATION AEROBISTS

Tyumen state university, Tyumen, Russia

Annotation. The article presents the results of psycho-physiological testing of members of the Russian national team in sports aerobics. The study was carried out with the help of the psychomotor test module and UPFT-1/30 device "Psychophysiologicalist". The data obtained will form the basis of the block of the computer program "psychophysiological support".

Key words: control, psychophysiological testing, Russian national team, highly qualified athletes, sports aerobics.

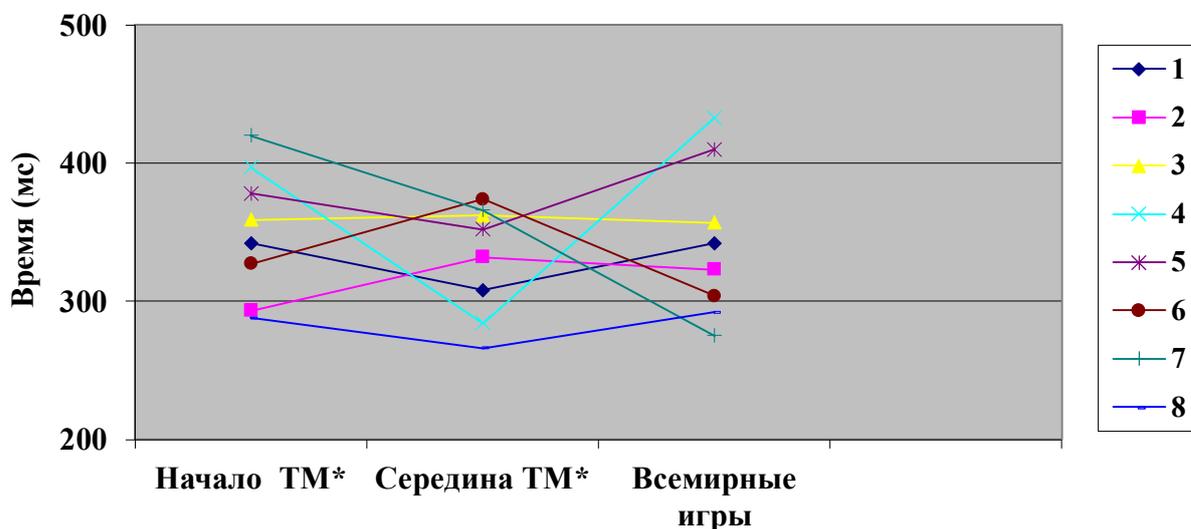
Сложнокоординационные виды спорта, в том числе и спортивная аэробика, требуют от спортсмена высокий уровень специальной физической и технической подготовленности (Верхошанский Ю.В., Дьячков В.М., Зациорский В.М., Кузнецов В.В., Матвеев Л.П., Платонов В.Н., Сомкин А.А). Достижение мировых результатов в спортивной аэробике характеризуется выполнением соревновательной программы высокой интенсивности, которая содержит элементы спортивной и художественной гимнастики, поддержки спортивной акробатики [3,5]. При этом повышение объема нагрузок в тренировочном процессе не всегда способствует достижению поставленного результата [4]. Главной проблемой остается выявления уровня готовности спортсмена к основным стартам сезона, с учетом анализа научных данных [2]. Поскольку в основе любого двигательного действия лежат психические и физиологические механизмы [1], то выявление психофизиологических показателей является актуальным.

Цель исследования – выявить особенности психофизиологического состояния членов сборной команды России по спортивной аэробике.

Исследование проводилось в три этапа: начало и середина тренировочного мероприятия (сбора), а также день соревнований Всемирных игр. На первом этапе, было предложено 16 тестов - 8 на модуле психомоторных тестов и 8 на базовом устройстве УПФТ-1/30-

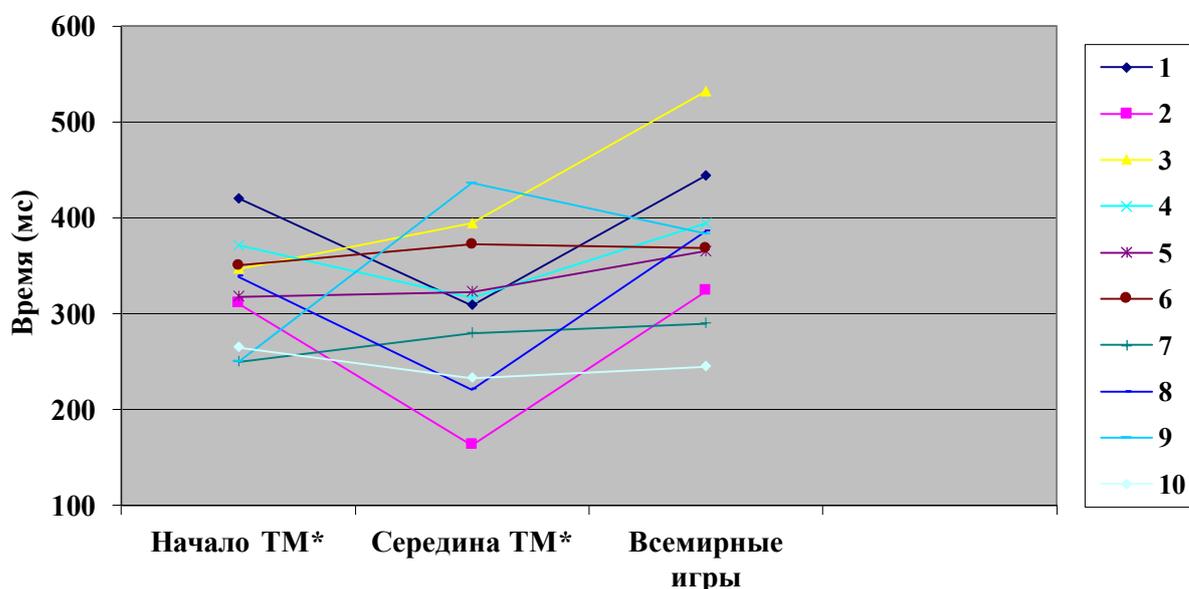
«Психофизиолог». На втором этапе - 3 теста модуля психомоторных тестов. На третьем – по 3 теста модуля и базового устройства.

В исследовании приняло участие 18 спортсменов, из которых 11 – мастеров спорта, 6 – мастеров спорта международного класса и 1 заслуженный мастер спорта. В данной статье приведена динамика показателей по таким тестам как СЗМР-СК – сложная зрительно-моторная реакция в ответ на световые комбинации, АСС – анкета самооценки состояния и ШДЦ - шкала депрессии Цунга. Результаты СЗМР – СК представлены на рисунках 1 и 2.



*- ТМ - тренировочное мероприятие

Рис. 1. Динамика минимального времени реакции на световую комбинацию у женщин.



*- ТМ - тренировочное мероприятие

Рис. 2. Динамика минимального времени реакции на световую комбинацию у мужчин.

На двух графиках видно, что большинство спортсменов показали лучшие результаты в середине тренировочного мероприятия, а в начале ТМ и на Всемирных играх результаты минимального времени реакции были хуже.

Объяснить это можно тем, что первые дни сборов у спортсменов отражают волнение по поводу результатов предстоящей подготовке. Поскольку большинство аэробистов находились не в лучшей спортивной форме, а 4 из 5 соревновательных программ были новыми, что

являлось фактором психологической неуверенности. Выступление на Всемирных играх, важнейших соревнованиях, которые проводятся раз в четыре года для неолимпийских видов спорта, также является сильнейшим стресс-фактором. Следующим тестом было определение уровня депрессивных состояний по шкале Цунга (табл. 1,2). Была использована анкета, состоящая из 20 вопросов-суждений. Интерпретация теста: 25-49 нормальное состояние, 50-59 легкая депрессия, 60-69 умеренная депрессия, 70 и < тяжелая депрессия.

Таблица 1

Динамика баллов ШДЦ у женщин в спортивной аэробике

Спортсмен	1	2	3	4	5	6	7	8
Начало ТМ (баллы)	49	35	32	38	41	43	29	38
Всемирные игры (баллы)	49	32	38	35	45	41	36	44

Таблица 2

Динамика баллов ШДЦ у мужчин в спортивной аэробике

Спортсмен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Начало ТМ (баллы)	27	32	30	36	36	35	49	29	33	49
Всемирные игры (баллы)	44	39	26	36	41	35	46	35	30	46

По результатам шкалы депрессии Цунга выявлено, что мужчины 7, 10 и женщина 1 из сборной команды находились на границе между нормальным состоянием и легкой депрессией в начале тренировочного мероприятия. Причем на последний день сборов мужчины показали результаты, характеризующие нормальное функциональное состояние, а женщина осталась в своем пограничном состоянии.

Далее мы предложили заполнить анкету самооценки состояния, которая направлена на выявление субъективных показателей самочувствия и возможных соматических жалоб мужчин и женщин в сборной команде (табл. 3,4). Этот тест мы проводили в начале и конце тренировочного мероприятия. Интерпретация субъективного состояния такова: 14 и менее баллов – неудовлетворительное, 15-33 – удовлетворительное, 34-49 – хорошее.

Таблица 3

Динамика самооценки состояния у женщин в спортивной аэробике

Спортсмен	1	2	3	4	5	6	7	8
Начало ТМ (баллы)	29	39	40	40	41	41	38	35
Всемирные игры (баллы)	37	44	37	43	40	41	42	35

Результаты показали, что спортсменка 1, которая находилась в состоянии легкой депрессии, оценила свое состояние на начало подготовки к Всемирным играм «удовлетворительно», в то время как все остальные женщины оценили свое самочувствие «хорошо».

Таблица 4

Динамика самооценки самочувствия у мужчин в спортивной аэробике

Спортсмен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Начало ТМ (баллы)	48	29	49	36	37	34	31	46	46	31
Всемирные игры (баллы)	24	38	39	37	31	36	29	38	46	29

На начало тренировочного мероприятия у мужчин, мы имеем такую картину, что спортсмены 2, 7 и 10 считают свое самочувствие удовлетворительным. Конец сборов

характеризуется повышением самочувствия до хорошего только у спортсмена 2, а у оставшихся двух спортсменов оценка субъективного самочувствия осталась «удовлетворительной». Подобная ситуация предполагает применение психологической и фармакологической поддержки.

Выводы. Тестирование проводилось впервые на сборной команде России по спортивной аэробике, но уже сейчас мы можем сказать, что с помощью психофизиологических тестов, возможно, выявить неблагоприятные состояния спортсмена в течение подготовки к основным стартам сезона. Поэтому необходимо проводить подобные тестирования для коррекции тренировочного процесса с учетом личностных особенностей спортсмена. Полученные результаты по всем проведенным тестам лягут в основу одного из блоков компьютерной программы «психологическое сопровождение», которая будет способствовать оптимизации тренировочного процесса в спортивной аэробике.

Библиографический список:

1. Джамгаров Т.Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательной деятельности // Психология и современный спорт. — М.: ФиС, 1982. с. 12-20.
2. Загвязинский В.И. Общая панорама педагогического исследования по проблемам физической культуры и спорта / В.И. Загвязинский, И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры, 2016. — № 3. — С. 3-5.
3. Клецов К.Г., Чаюн Д.В. Модель соревновательной программы для отборочных и основных стартов в спортивной аэробике // Вестник Тюменского университета: Гуманитарные исследования. - 2017. Т. 3. № 1. С. 280-287
4. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В.Ф. Сопов. — М.: Трикста. 2010. — 116 с.
5. Сомкин А.А. Классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных гимнастов в спортивной аэробике/ А. А. Сомкин / диссертация доктора пед. наук/ гос. академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта – СПб. 2002. — С. 5-7.

УДК 796.91

М.С. Четверухина, магистрант 2 курса

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕСТАНДАРТНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ

ФГБОУ ВО «Пермский гуманитарно-педагогический университет», г. Пермь, Россия

Masha.speedskater@yandex.ru

Аннотация: в статье представлен не стандартный комплекс упражнений для спортсменов конькобежцев начальной и тренировочных групп подготовки, для совершенствования техники и исправления имеющихся ошибок.

Ключевые слова: конькобежный спорт, специальная физическая подготовка, спортсмены начальной и тренировочных групп подготовки.

USE OF NON-STANDARD EXERCISES IN SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF YOUNG SKIRTS

FGBOU VO "Perm Humanitarian and Pedagogical University", Perm, Russia

Masha.speedskater@yandex.ru

Abstract: The article presents not a standard set of exercises for skaters' athletes of the initial and training groups of training, for improving techniques and correcting existing errors.

Key words: speed skating, special physical training, sportsmen of initial and training groups of training.