

Идеомоторная тренировка (ИТ) состоит в сознательном представлении техники движений. В идеомоторной тренировке принято выделять три основных функции представлений: программирующую, тренирующую и регуляторную. Первая из них базируется на представлении идеального движения, вторая - на представлениях, облегчающих освоение навыка, третья - на представлениях о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов.

В спортивной деятельности с психогигиеническими целями используется и ряд других методик: "наивная психорегуляция" (талисманы, ритуалы, разминки и т.п.), музыкальное сопровождение и функциональная музыка, контроль состояния голоса и т.д. В заключение нужно сказать, что тренер должен заботиться не только о физическом состоянии своих подопечных, но и проводить занятия на поддержание психической саморегуляции. Сильная волевая подготовка позволит спортсмену сконцентрировать все свои силы и разум на достижение поставленной цели (в данном случае мы говорим о победе) и достижении высоких результатов в своей спортивной карьере.

А. Соколова, О. В. Тягунова

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТБОЛ-АЭРОБИКОЙ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

В России с использованием фитболов в последние годы пользуются все большей популярностью. Возрастает разнообразие способов применения этого мяча в оздоровительных занятиях.

Большие возможности его применения в различных целях обусловлены оздоровительной направленностью и широким спектром воздействия на физическую подготовленность и физическое развитие занимающихся.

Рассматривать влияние занятий фитбол-аэробикой на организм занимающихся необходимо с учетом двух составляющих, сочетание которых усиливает положительный эффект от занятий. Это – непосредственно свойства самого фитбола, а также специфические особенности аэробики как одного из видов двигательной деятельности.

По данным исследования авторов (И.В. Тихомировой, 2004; В.В. Клоковой, 2004; Т.В. Левченковой, 2005 и др.), изучавших влияние занятий на фитболах на организм занимающихся, выявлено, что они воздействуют не только на опорно-двигательный аппарат, внутренние органы, но и способствуют развитию двигательных способностей, а также влияют на психоэмоциональное состояние занимающихся.

Эффективность воздействия на организм занимающихся в значительной мере обусловлена свойствами самого фитбола: его формой, размером, цветом и упругостью. Каждое из этих качеств оказывает свое влияние на физическое и психоэмоциональное состояние, и в то же время, их сочетание усиливает оздоровительный лечебно-профилактический эффект от занятий.

Это подтверждается как опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров разных стран (Швейцарии, Италии, Германии, США), так и исследованиями, проведенными в нашей стране.

По утверждению А.А. Потапчук и М.Д. Дидур (2001), оздоровительный эффект обусловлен целым рядом биомеханических факторов. Это и санкционирование мышц и систем организма, обеспечивающих поддержание позы и сохранения равновесия при выполнении упражнений в седее на мяче, и низкочастотные колебательные

движения, вызывающие формирование положительных адаптационных сдвигов.

Мягкие природные спектры вибрации, реализуемые на занятиях с применением фитболов, аккумулируют в себе практически все известные положительные лечебные и оздоравливающие эффекты низкочастотных механических вибраций, проявляющиеся на уровне всего организма и отдельных его систем.

Одной из важных оздоровительных задач, которые решают упражнения на фитболах, является влияние на их на опорно-двигательный аппарат, как с профилактической, так и с лечебной целью. Выполнение упражнений на мяче имеет одну особенность: необходимость постоянно удерживать равновесие, которая способствует созданию сильного мышечного корсета за счет включения в работу более глубоких мышечных групп.

По мнению Т.С. Овчинниковой, А.А. Потапчук (2003), упражнения верхом на мяче способствуют разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, а также лечению остеохондроза, сколиозам и т.д.

Многочисленные исследования, проведенные в этой области, подтверждают эффективное решение данной проблемы. Так, на базе Центра реабилитации для детей с ДЦП и нарушением психики (г. Нерюнгер) была проведена исследовательская работа, которая заключалась в систематизированном использовании на практике упражнений, выполняемых на мяче, с целью определить их влияние на лечение и реабилитацию детей с диагнозом «сколиоз». В начале и в конце эксперимента проводилось функциональное обследование подвижности позвоночника и состояния мышц туловища, что позволило оценить эффективность применяемого метода.

В течение года были обследованы 88 человек с диагнозом «сколиоз» различной степени. Большинство обследуемых – дети с приобретенным сколиозом первой и второй степени. По данным, полученным после эксперимента, из всего количества детей выписались с заметными

улучшениями 69 человек. С незначительными изменениями в состоянии здоровья – 17 человек. И только 2 ребенка были выписаны без позитивных сдвигов по причине прогрессирования заболевания и необходимости оперативного лечения.

По итогам проведенной работы был сделан вывод, что систематизированное использование фитбола является одним из наиболее эффективных методов лечения и реабилитации детей с диагнозом «сколиоз» (В.В. Клокова, 2004).

Следует подчеркнуть, что одной из главных особенностей мяча является его вибрационное воздействие на организм занимающихся, возникающее при выполнении пружинных покачиваний, которое он оказывает практически на все органы и системы жизнедеятельности человека.

Е. С. Стихина, О. С. Кропотухина

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Здоровье молодежи – это главное богатство страны. Оно должно стать основой укрепления государства и его экономического развития, но пока наблюдается ухудшение здоровья молодежи, что представляет угрозу государственной безопасности России.

Улучшение здоровья молодежи вполне достижимо и реально, но старыми, не эффективными подходами эту проблему не решить. К сожалению, знания необходимые для поддержания здоровья по ряду причин оказались недоступными для общества, включая молодежь и тех, кто принимает решения о направлении приложения усилий по укреплению