

режиме двигательной активности, которые позволили бы нивелировать негативное влияние отрицательно воздействующих гипокомфортным условиям Среднего Приобья на организм детей 6-7 лет.

Литература

1. Поляков, С. Д. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: метод. пособие / С. Д. Поляков [и др.]. – Москва: Айрис -пресс, 2006. – 96 с.

Сосуновский В. С., Загrevская А. И.

Национальный исследовательский Томский государственный университет,
Томск, Россия

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПСИХОРЕГУЛИРУЮЩЕЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. Исследование направлено на выявление уровня личностной тревожности молодых людей в возрасте 17 – 19 лет, занимающихся циклическими видами спорта. Показано, что в результате применения психорегулирующей тренировки на учебно-тренировочных занятиях, отмечается ее благоприятное воздействие на психоэмоциональное состояние студентов-спортсменов, снижение уровня их тревожности, что положительно сказывается на спортивном результате.

Ключевые слова: психорегулирующая тренировка, психоэмоциональное состояние, аэробная нагрузка, личностная тревожность, студенты-спортсмены.

Sosunovsky V. S., Zagrevskaya A. I.

National Research Tomsk State University.

THE USE OF REGULATORY TRAINING OF EMOTIONAL STATE TO IMPROVE THE LEVEL OF PSYCHOLOGICAL PREPAREDNESS OF ATHLETES

Abstract. The study is aimed at identifying the level of trait anxiety of young people aged 17 – 19 years old, involved in sports, mainly cyclic aerobic exercise. In this case, the application of psycho regulatory training on training, revealed its beneficial effects on psycho-emotional state, reduce anxiety, which has a positive effect on athletic performance.

Keywords: psycho regulatory training, psycho-emotional state, aerobic exercise, trait anxiety, student athletes.

В настоящее время одним из необходимых условий успешной тренировочной и соревновательной деятельности является умение спортсмена управлять собственным психическим состоянием, эмоциональным напряжением, сосредоточением и распределением внимания. Кроме того, специфика деятельности спортсменов связана с тем, что они очень часто подвергаются воздействию стрессов, физические нагрузки являются стрессом для организма. Известно, что соревнования проводятся в различных регионах, в различных климатических условиях, резкая смена которых так же является стрессом для организма. Постоянное воздействия стрессов может вызвать негативные эмоциональные реакции, в том числе повысить уровень личностной тревожности. Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени [2].

Психорегулирующая тренировка является одним из методов психотерапии, который позволяет контролировать состояние организма [1]. Однако применению ПРТ в процессе подготовке спортсменов не уделяется должного внимания, поэтому целью исследовательской работы является изучение влияния психорегулирующей трениров-

ки на психоэмоциональное состояние спортсменов, в частности на уровень их личностной тревожности, после физической нагрузки аэробной направленности.

В исследовании принимали участие студенты-спортсмены (56 человек) в возрасте 17–19 лет. Определение уровня личностной тревожности проводилось по методике Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина. До начала тренировочного занятия испытуемым предлагалось ответить на вопросы, касающиеся их психоэмоционального состояния в данный момент времени. Затем испытуемые выполняли тренировочные задания по плану тренера. Физическая нагрузка носила аэробный характер. Продолжительность ее составляла 90 минут четыре раза в неделю в течение одного месяца. После тренировочного занятия спортсменам предлагался сеанс психорегулирующей (аутогенной) тренировки.

Сеанс начинался с установки на успокоение и мобилизацию, для чего используется произношение определенных фраз. После сеанса у испытуемых также определялся уровень личностной тревожности.

В таблице представлены результаты определения личностной тревожности студентов-спортсменов до и после тренировки.

Из данных таблицы видно, что из предлагаемых для оценки суждений практически по всем из них после тренировки наблюдалась положительная динамика. Например, на вопрос «я легко расстраиваюсь» после сеанса тренировок, отрицательный ответ дали 50% из числа опрошенных, тогда как в начале количество их было 31%.

Таблица

Доля студентов, проявивших разный уровень личностной тревожности

№ п/п	Суждение	Нет, это не так		Пожалуй, так		Верно		Совершенно верно	
		%							
		до	после	до	после	до	после	до	после
1.	У меня бывает приподнятое настроение	0	25	15	25	39	12	46	38
2.	Я бываю раздражительным	15	14	39	43	23	29	23	14
3.	Я легко расстраиваюсь	31	50	38	25	23	25	8	0
4.	Я хотел бы быть таким же удачливым, как другие	54	43	28	28	25	0	23	29
4.	Я хотел бы быть таким же удачливым, как другие	54	43	28	28	25	0	23	29
5.	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	54	43	15	28	23	29	8	0
6.	Я чувствую прилив сил и желание работать	31	0	38	71	23	0	8	29
7.	Я спокоен, хладнокровен и собран	23	14	46	72	23	0	8	14
8.	Меня тревожат возможные трудности	23	14	46	72	29	14	8	0
9.	Я слишком переживаю из-за пустяков	62	28	23	29	15	43	0	0
10.	Я бываю вполне счастлив	0	14	23	43	46	29	31	14
11.	Я все принимаю близко к сердцу	23	29	54	57	15	14	8	0

Продолжение таблицы

12.	Мне не хватает уверенности в себе	62	57	23	43	15	0	0	0
13.	Я чувствую себя беззащитным	85	86	20	14	15	0	0	0
14.	Я стараюсь избегать критических ситуаций	8	14	46	72	31	0	15	14
15.	У меня бывает хандра	72	43	14	43	7	14	7	0
16.	Я бываю доволен	8	0	0	43	50	14	42	43
17.	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	46	57	54	14	0	29	0	0
18.	Бывает, что я чувствую себя неудачником	54	33	31	67	15	0	0	0
19.	Я уравновешенный человек	34	14	8	14	33	43	25	29
20.	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	46	29	31	57	23	0	0	14

Для спортсменов очень важно всегда чувствовать прилив сил и желание продвигаться только вперед, для реализации активной и результативной тренировочной деятельности, успешно справляться с предлагаемыми тренировочными нагрузками возможно лишь при хорошем настроении. Однако сохранять положительный эмоциональный фон в современном ритме жизни представляется достаточно сложным. Эффективно справляться со стрессами помогает применение психорегулирующей тренировки. На вопрос «я чувствую прилив сил и желание работать», до занятия отрицательно ответили 31%, а после занятий таковых не оказалось.

Спорт – это не только проявление морально-волевых и физических качеств, но и грамотное ведение тактической борьбы. Поэтому спортсмену всегда необходимо контролировать свои эмоции для более успешного проведения спортивной борьбы. Все эти задачи можно решать на тренировочных занятиях, используя для восстановления приемы ПРТ. В результате правильного применения средств ПРТ, можно добиться у занимающегося полной гармонии внутреннего мира с внешним, что можно наблюдать в результате проведенного исследования. На вопрос «я спокоен, хладнокровен и собран» до занятия положительно ответили, в среднем, чуть более 75% опрошенных, после занятий, на которых применялся один из методов ПРТ, процент таковых оказался значительно больше. А на вопрос «мне не хватает уверенности в себе» в конце занятия положительно ответивших вообще не оказалось.

Каждому человеку в своей профессиональной деятельности для достижения новых вершин и новых успехов, необходимо, чтобы он получал чувство удовлетворения от своей деятельности. Для этого ему важно анализировать свои прошлые успехи и достижения. Все спортсмены на тренировках вынуждены преодолевать себя. Поэтому им также важна положительная мотивация для осуществления спортивно-тренировочной деятельности. При проведении исследования у спортсменов после тренировочного занятия наблюдалось повышение чувства внутреннего удовлетворения, чему свидетельствуют полученные данные. На вопрос «я бываю доволен», отрицательны ответ до занятия дали чуть менее 10% всех опрошенных, а после занятия чувствовали себя удовлетворенными 100% студентов-спортсменов.

В результате исследования выявлено, что после тяжелой физической нагрузки спортсмены хорошо восстанавливаются с помощью сеанса психорегулирующей тренировки. Кроме этого, у них создается положительный эмоциональный фон,

формируется мотивация к продолжению учебно-тренировочных занятий, быстрее проходит восстановление не только энергетических ресурсов, но и психоэмоциональный затрат организма. Все положительные изменения в организме спортсмена, к которым приводит ПРТ, в конечном итоге способствуют повышению спортивно-соревновательного результата, благотворно влияют на общее физическое и психическое состояние организма. Используя средства ПРТ, можно избежать негативных последствий стрессовых воздействий, а также мобилизовать, положительно настроить себя на предстоящую спортивно-соревновательную деятельность.

В заключении можно сказать, что овладение приемами психической саморегуляции – важная составная часть спортивной подготовки. Следовательно, можно рекомендовать тренерам и спортсменам применять средства ПРТ как важный компонент в системе подготовки спортсменов высокого уровня.

Литература

1. Шульц, И. Г. Аутогенная тренировка / И. Г. Шульц. – Москва: Медицина, 1985. 5 с.
2. Ханин, Ю. Л. Исследование тревоги в спорте / Ю. Л. Ханин // Вопросы психологии. 1978. № 6. С. 94–106.

Стародубцева А. С.

Уфимский государственный университет экономики и сервиса,
Уфа, Республика Башкортостан, Россия

**ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Аннотация. Представлен обзор методов оценки эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательных учреждениях.

Ключевые слова: оценка физкультурно-оздоровительной деятельности, методы, критерии.

Starodubzeva A. S.

Ufa State University Economics and Service,
Ufa, Republic of Bashkortostan, Russia

**EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF SPORTS
AND RECREATIONAL ACTIVITIES**

Abstract. Provides an overview of the methods of evaluating the effectiveness of sports and recreational activities in educational institutions.

Keywords: evaluation of physical exercise and recreational activities, methods, criteria.

Традиционно наиболее информативными считаются показатели динамики состояния здоровья детей, позволяющие количественно оценивать воздействие различных факторов, проводить анализ силы и степени воздействия на здоровье детей. [1; 608]. Однако для оценки эффективности деятельности образовательного учреждения по укреплению здоровья обучающихся использование этих показателей недостаточно, т.к. здоровьесберегающая деятельность – сложный, многокомпонентный процесс, результатом которого является целый ряд структурных, организационных, операциональных и функциональных изменений отдельных ее компонентов.

В связи с этим, Центром образования и здоровья МО РФ под руководством член-корр. РАО М.М.Безруких разработана система критериев оценки деятельности образовательных учреждений по сохранению и укреплению здоровья обучающихся на основе системы индикаторов [2; 380]. Эта система состоит из шести блоков критериальной оценки и включает в себя 46 показателей. Для каждого показателя