

ПРЕССО-ДЕПРЕССОРНАЯ РАЗМИНКА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО НАСТРОЙКИ ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

М. А. Кдырова

Узбекский Государственный Университет физической культуры и спорта

Г. Н. Абатова

Узбекский Государственный Университет физической культуры и спорта

svetlana_ashurkova@mail.ru

АННОТАЦИЯ

В статье рассматриваются результаты исследования признаков негативных психических реакций, возникающих у волейболистов на кануне и перед соревновательными играми. Установлена возможность устранения таких отрицательных психофизических чувств путем применения прессо-депрессорной (растяжка-расслабление мышц) разминки с аутогенным внушением на формирование боевой готовности.

Ключевые слова: прессо-депрессорная разминка, волейболисты, соревнование, аутогенное внушение, анкетирование, психическое чувство.

PRESS-DEPRESSION WARM-UP AS AN EFFECTIVE MEANS OF ADJUSTING THE PSYCHO-FUNCTIONAL READINESS OF ATHLETES FOR COMPETITIONS

M. A. Kdyrova

Uzbekistan State University of Physical Culture and Sports

G. N. Abatova

Uzbekistan State University of Physical Culture and Sports

E-mail: svetlana_ashurkova@mail.ru

ABSTRACT

The article discusses the results of a study of signs of negative mental reactions that occur in volleyball players on the eve and before competitive games. The established possibility of eliminating such negative psychophysical feelings by taking a press depressive (stretching-relaxing muscles) warm-up with autogenous suggestion on the formation of combat readiness.

Keywords: press-depressor warm-up, volleyball players, competition, autogenous suggestion, questionnaires, mental feeling.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Одной из ярко выраженной тенденцией современного спорта является всевозрастающая острота конкуренции за достижение высших спортивных результатов. В игровых видах спорта наблюдается и другая тенденция выражающаяся в увеличении объема технико-тактических действий и игровых комбинаций, выполняемых в единицу времени. Если учесть ежедневные двухразовые интенсивные тренировки, насыщенность соревновательных игр, то такие объемы скоростных нагрузок требуют предельной мобилизации функционально-психической энергии, которая возможна только при наличии избыточного резерва ресурсов аэробно-анаэробной выносливости игроков. Именно такая выносливость может развивать сенсорно-координационную выносливость, обеспечивающую впоследствии, сохранение надежности выполнения игровых действий на протяжении продолжительного времени. Но это требует от игроков максимальных физических и психических усилий, благодаря которым создаются условия для адекватной переносимости организмом применяемых тренировочно-соревновательных нагрузок [2].

ЛИТЕРАТУРА И МЕТОДОЛОГИЯ

С точки зрения специфики волейбола вся ежедневная психофизическая нагрузка, связанная с тренировочными занятиями, соревновательными играми и прочими двигательными действиями, падает на нижние конечности. Следовательно, рано или поздно в зависимости от величины применяемой нагрузки и уровня функционально-физических возможностей волейболиста наступает локальное утомление, которое, быстро irradiруясь по всему организму, доходит до сенсорных механизмов управления движениями. Поэтому в практике спорта, в частности в волейболе, очень важно своевременное устранение признаков текущего утомления и срочное восстановление психофизической работоспособности с помощью кратковременных релаксационно-растягивающих или так называемых прессо-депрессорных упражнений, выполняемых в режиме аутогенного погружения.

Известно, что человек в силу влияния различных факторов внешней и внутренней среды испытывает определенные психологические синдромы (волнение, тревога, апатия, лихорадка и т.п.), которые возникают по закономерностям действия условно-рефлекторных стресс-стимулов. Такие

реакции приобретают ярко выраженную окраску, если человек попадает в такую среду или в ситуацию впервые (первое свидание, первое выступление, первое соревнование и т.д.). По мере повторения участия в таких ситуациях сила воздействия внешней обстановки (соперник, зрители, орация и т.д.) начинает угасать, возникает постепенная адаптация к окружающим стресс-факторам. Специалисты и ученые, занимающиеся разработкой теоретических и методических основ обучения и спортивной тренировки, а также подготовкой спортсменов к соревнованиям, всегда учитывают эти нюансы психологических проблем спорта [3;4;5;6].

РЕЗУЛЬТАТЫ

Несомненно то, что разнородные психические чувства и реакции характерны не только для обычного человека, но они имеют исключительно важное прикладное значение для жизненной и спортивной деятельности спортсменов. Поэтому при воспитании и подготовке спортсменов на всех этапах многолетней спортивной тренировки тренеры должны учесть технологическую суть формирования, совершенствования и управления этими чувствами. Они должны обладать профессионально-педагогическими навыками устранения отрицательных эмоционально-психических чувств и стимулирования положительных из них. Накануне и перед выступлением спортсменов на соревнованиях в любом случае возникают определенные эмоционально-психические реакции. Положительность или отрицательность природы этих реакций зависит от таких факторов, как сила действующего стресс-стимула (обстановки), опыта участия спортсмена на соревнованиях, способности управлять своими чувствами, физической и технико-тактической готовности, характера и темперамента спортсмена, настроения и семейного благополучия, владения методами аутогенного самовнушения. Однако известно, что многих перечисленных факторов человек просто не может «избежать», но в таком случае профессионально-педагогическая компетентность тренера и его мастерство выходит на ведущую позицию и играет решающую роль в плане нейтрализации отрицательных психических реакций и формирования положительной психологической готовности спортсмена. Именно тренер как управляющий субъект в таких случаях должен действовать на объект (спортсмена), проникая в его внутреннюю психическую «кухню», рождаемую те или иные отрицательные реакции. Он должен уметь отвлекать своего подопечного от излишних забот и переживаний, убедить его в своих силах, напомнить ему о том, как он вырвал победу у сильного соперника на предыдущем соревновании, и

наконец, уметь настроить его на предстоящую соревновательную нагрузку, формируя у него состояние боевой готовности.

В комплексе этих процедур ведущее значение имеет персональная предигровая разминка. Именно она способна нейтрализовать признаки апатии и лихорадки или еще каких-либо других отрицательных психических реакций. В последние годы во многих видах спорта, особенно в спортивных играх предтренировочную и предигровую разминку начинают с нетрадиционных упражнений, так называемых «стретчинг», то есть с упражнений на растягивание и расслабление мышечных групп в положениях сидя, лежа на спине, животе, сгибание и разгибание туловища, скручивание рук, ног, повороты туловища вправо и влево, выполняемых в режиме кратковременного фиксирования положения тела по принципу «поза – антипоза». Такие упражнения «глубоко доходят до структур мышечных волокон, тканей и клеток» и способны предупредить возможные травмы – ушибы, разрывы, вывихи и т.п. Более того, полагают, что выполнение подобных упражнений с акцентированным самовнушением удваивает их эффекты, усиливая результат действия через психические каналы на соответствующие функциональные органы.

ОБСУЖДЕНИЕ

Исходя из этого нами на заключительном этапе подготовки волейболистов команды, «СКУФ» - спортивного клуба Узбекского государственного университета физической культуры и спорта к Республиканской универсиаде 2019 путем анкетирования изучались некоторые психические чувства, возникающие в предигровых условиях. Для этого была разработана специальная программа вопросов, на которые респонденты должны были дать однозначные ответы – «Да» или «Нет». После первого анкетирования исследуемые волейболисты в течение шести месяцев перед тренировочными и соревновательными играми выполняли разработанный вариант предигровой разминки, в программу которого были включены так называемые прессо-депрессорные упражнения в виде – «стретчинг – релаксация». По истечении указанного срока они вновь подверглись анкетированию.

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице 1 представлены результаты первичного анкетирования респондентов. Из таблицы видно, что на вопрос «За день до игры чувство волнения возникало?» из 12 респондентов 9 человек ответили «Да», а 3 из них якобы не почувствовали каких-либо волнений.

Таблица 1

Результаты исходного анкетирования (n=12)

№	Вопросы	ответы	
		Да	Нет
1.	За день до игры возникало ли чувство волнения?	9	3
2.	Проходил ли ночной сон спокойно?	7	5
3.	Перед игрой чувствовали ли тревогу?	10	2
4.	Перед игрой чувствовали ли страх?	5	7
5.	Перед игрой чувствовали ли апатию-безразличие?	3	9
6.	Перед игрой чувствовали ли лихорадку-чрезмерное возбуждение?	8	4
7.	После типовой разминки исчезли ли отрицательные чувства?	2	10

В практике спорта нередко бывают случаи, когда не только юные, но и квалифицированные спортсмены накануне предстоящих соревнований при ночном сне подвергаются беспокойству, испытывают различные сновидения, у них меняется привычный ритм дыхания и сердечной деятельности. Вторым вопросом программы анкетирования как раз был посвящен такой проблеме: ответы расположились в следующем соотношении: «Да» – 7 человек, «Нет» – 5 человек.

Вопросы №3 и №4 касались наличия чувства предигровой тревоги и страха. Следует подчеркнуть, что тревога и страх – это не одно и то же. Тревога – это первая и начальная стадия естественной психоэмоциональной реакции, выражающаяся в побуждении и некоторой боязни перед ответственным выступлением на предстоящем мероприятии (соревновании). Излишняя тревога легко может перейти в чувство страха, и потому некоторые спортсмены четко не могут различить эти два явления. И поэтому, очевидно, соотношение ответов соответственно сложилось: 10:2 и 5:7. Страх, в свою очередь, может формировать либо апатию-безразличие, либо лихорадку-чрезмерное возбуждение.

Вопросы №5 и №6, охватывающие чувства апатии и лихорадки, характеризовались соответственно 3:9 и 8:4, то есть у 3 респондентов из 12 возникало чувство апатии, а у 9 из них такое чувство якобы не проявлялось. Наличие чувства лихорадки отмечалось у 8 респондентов, а 4 спортсмена такие чувства не испытывали.

Характерно подчеркнуть, что после выполнения типовой предигровой разминки у большинства респондентов (10 человек) вышеперечисленные психические чувства не исчезли, а значит, они были в состоянии неуравновешенности и не были полноценно готовы в психическом отношении к предстоящей соревновательной игре. Результаты исходного анкетирования и

характер проявляемых психических чувств ориентируют на необходимость целенаправленной организации работы по психологической подготовке спортсменов к успешному участию в соревнованиях. Таким образом, результаты первичного анкетирования респондентов – волейболистов на предмет изучения характера проявления психических чувств в предстартовых условиях и после выполнения типовой предигровой разминки позволили выявить наличие устойчивого неблагоприятного психического состояния.

Иначе говоря, обнаруженные у участников анкетирования перед началом соревновательной игры неблагоприятные психические чувства сохраняются и после типового варианта предигровой разминки. Это свидетельствует о том, что используемая перед игрой типовая разминка не обладает свойством нейтрализовать неблагоприятные психические реакции, возникающие в предстартовых условиях, и не способна выводить психические функции на уровень состояния боевой готовности спортсменов к предстоящей игре. Именно эти обстоятельства побудили нас на принятие решения разработать более эффективный вариант предигровой разминки, которая могла бы устранить предстартовые отрицательные реакции и настраивать психические функции на состояние боевой готовности (табл. 2).

Предполагалось, что упражнения типа «растяжка» (стретчинг) или прессо-депрессорные упражнения, применяемые в самом начале предигровой разминки, будут способствовать:

- разминанию и «разогреванию» внутренних органов, мышечных волокон, тканей и клеток, суставно-связочных сумок;
- выработыванию функциональных систем и настраиванию их функций;
- предупреждению травм-ушибов, вывихов и разрывов сухожилий;
- устранению имеющихся отрицательных психических реакций, чувств и явлений;
- настраиванию психических функций на уровень состояния боевой готовности.

Таблица 2

Объем и содержание экспериментального варианта предигровой разминки для волейболистов

№	Содержание упражнений	Доз-ка
	Прессо-депрессорные и специальные упражнения	
1.	Лежа на спине– наклоны до колен	10р.
2.	Лежа на животе – наклоны назад до отказа	10р
3.	Сидя на полу – повороты вправо и влево до отказа	по 10р
4.	Лежа на спине – вертикальное положение ног – встряхивание	30 сек.
5.	Тоже положение – упражнение «велосипед»	30 сек.
6.	Тоже – продольные «ножницеобразные» упражнения	30 сек.
7.	То же – поперечные	30 сек.
8.	Легкие прыжки и имитационные упражнения	2 мин.
9.	Медленный бег с последующими ускорениями по меняющимся направлениям	5 мин.
10.	Упражнения с мячом	20 мин.

Основными требованиями выполнения упражнений типа «растяжка» являются:

- а) медленный темп;
- б) глубокий вдох и форсированный выдох;
- в) точное и фиксированное положение исходных поз, наклонов, поворотов.

Данный комплекс предигровой разминки волейболисты регулярно выполняли перед тренировочными и соревновательными играми в течение шести месяцев до окончания периода педагогического эксперимента. После завершения эксперимента и перед началом игр Универсиады все спортсмены вновь были подвергнуты анкетированию (табл. 3).

Таблица 3

Результаты вторичного анкетирования (после эксперимента)

№	Вопросы	Ответы
---	---------	--------

		Да	Нет
1.	За день до игры возникло ли чувство волнения?	5	7
2.	Проходил ли ночной сон спокойно?	4	8
3.	Перед игрой чувствовали ли тревогу?	6	6
4.	Перед игрой чувствовали ли страх?	3	9
5.	Перед игрой чувствовали ли апатию-безразличие?	-	12
6.	Перед игрой чувствовали ли лихорадку-чрезмерное возбуждение?	-	12
7.	После типовой разминки исчезли ли отрицательные чувства?	9	3

Из таблицы видно, что анкетирование, проведенное в конце эксперимента, в течение которого все волейболисты перед игрой выполняли разработанную предигровую разминку, показало, что отрицательные психические чувства были менее выражены, чем в первоначальном анкетировании. А после выполнения экспериментального варианта предигровой разминки и эти отрицательные психические чувства почти исчезли (у 9 человек из 12). Так, за день до игры чувство волнения проявилось только лишь у 5 человек из 12, а по данным исходного анкетирования волнения были у 9 спортсменов. Такой низкий уровень проявления отрицательных психических чувств был обнаружен и по остальным вопросам, по сравнению с данными первоначального анкетирования. Следует особо подчеркнуть, что даже менее выраженные отрицательные психические чувства, имевшие место у волейболистов после эксперимента, на 75% исчезли после выполнения экспериментального варианта предигровой разминки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Разработанная и использованная программа анкетирования по выявлению психических чувств у волейболистов высших разрядов перед соревнованиями позволила определить факт наличия значительных отрицательных психических реакций в виде тревоги, апатии и лихорадки в предстартовых условиях. Установлено, что эти негативные чувства не исчезли даже после выполнения типовой предигровой разминки. Получены убедительные результаты опроса респондентов, свидетельствующие о том, что регулярное выполнение специально разработанной предигровой разминки с использованием фиксированных упражнений на растягивание и расслабление мышц в течение

шести месяцев приводит к устранению имевшихся ранее отрицательных психических чувств перед игрой. А после выполнения экспериментального варианта предигровой разминки были выявлены выраженные признаки повышения психической активности. Следовательно, результаты эксперимента подтверждают высокую эффективность разработанной программы анкетирования и варианта предигровой разминки в плане формирования психологической готовности к соревнованиям, и поэтому их можно рекомендовать для внедрения в практику соревновательной подготовки волейболистов различного возраста и квалификации.

REFERENCES

1. Тошпулатов, Х. М., Ибрагимов, Ф. З., & Исмаилов, Д. Х. (2019). Профессионально-прикладная физическая подготовка. *Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития*, 71-72.
2. Ашуркова, С. Ф. (2019). Установочно-профилактическая начимость предсоревновательной разминки у волейболистов разной квалификации. *Фан-спортга*, 37-40.
3. Махкамов, I. (2020). Oliy ta'lim muassasalari o'qituvchilarining jismoniy tarbiyada kasbiy mahoratini rivojlantirish moduli. *Xalq-Ta'limi*, 83-85.
4. Tajibayev, S. S. (2016). Use of innovative technologies in registration and processing of indicators of special efficiency of athletes. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, 4(2).
5. Жахонгиров, Б. Б. (2020). Научно-технические связи Узбекистана с зарубежными странами. *Бюллетень науки и практики*, 6(8).
6. Кдырова, М. А., & Назарова, Г. О. (2016). Профессионально-педагогическая подготовленность тренеров и возможности её совершенствования с использованием обучающих тестов. In *Актуальные проблемы физической культуры и спорта* (pp. 165-170).
7. Кдырова, М. А., & Абатова, Г. Н. (2021). Прессо-депрессорная разминка как эффективное средство настройки психофункциональной готовности спортсменов к соревнованиям. *Academic Research in Educational Sciences*, 2.
8. Пулатов, А. А. (2017). Явление укачивания при занятиях волейболом и его влияние на результативность подачи. In *ЛУЧШАЯ НАУЧНАЯ СТАТЬЯ 2017* (pp. 215-218).
9. Сафарова, Д. Д., Алиева, К. К., & Серебряков, В. В. (2017). Об особенностях компонентного состава массы тела у спортсменок, специализирующихся в спортивных единоборствах. *Наука и спорт: современные тенденции*, 15(2).
10. Abduraxmonova, J. N., & Xolisov, B. A. (2020). Turkiston iqtisodiy kengashining o'lka ijtimoiy-iqtisodiy hayotiga ta'siri. *Ўтмишга назар*, (2), 63-73.

11. Xolisov, B. A. (2020). Sovet hokimiyatini o'rnatilishi va boshqaruv siyosati. *Oriental art and culture*, 115-118.
12. O'tayev, A. Y. L. (2020). Zamonaviy ta'limda bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining siyosiy tarbiyasi. *Science and Education*, 1(Special Issue 4).
13. O'tayev, A. Y., & Eshmanova, N. N. (2020). Ta'lim taraqqiyotida renassansning o'rni. *Academic research in educational sciences*, 1(4), 788-794.
14. Арипов, Ю. Ю. (2021). Умумий ўрта таълим муассасаларида дарсдан ташқари жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва оммавий тадбирларини ташкил этишининг ўзига хос хусусиятлари. *Academic Research in Educational Sciences*, 2.
15. Эштаев, С. А. (2020). Значимость координационных способностей в рамках учебно-тренировочного процесса. *Фан-Спортга*, 67-69.
16. Godik M.A. Physical training of volleyball players. М.: Terra-sport, 2006.- p. 3-4.
17. Gorbunov G.D. Psychopedagogy of Sport, М, Soviet Sport, 2006. - 198 p.
18. Makhmudov I.I. The possibilities of psychological training in the training of athletes. // Т "Fan-sport", No. 3, 2011. S. 37-41.
19. Попов А.Л. The psychology of sports. // Tutorial. М.: Flint, 1998.- 312 p.
20. Radionov A.V. The practice of psychology and sports. Т.: LiderPress. 2008.- 218 p.