

2. Гигиена рук: зачем, как и когда? : постер ВОЗ. – Женева : ВОЗ, 2012. – 7 с.

3. Руководство ВОЗ по гигиене рук в медико-санитарной помощи (пересмотренный проект) : резюме / Всемирный альянс за безопасность пациентов. – Женева : ВОЗ, 2006. – 36 с.

МЕТОДИКА АУТОТРЕНИНГА КАК ЭЛЕМЕНТ УСПЕШНОСТИ В «СТАРТОВЫХ» ВИДАХ СПОРТА

Пикулов И.А.

Уральский государственный университет физической культуры
Научный руководитель – к.п.н., доцент Звягина Е.В.

Актуальность. Практика использования методов психологической саморегуляции в психопрофилактике стресса и других видов неблагоприятных функциональных состояний показала высокую эффективность и целенаправленность использования этих методов. В результате значительно расширяется спектр возможностей спортсмена управлять текущим состоянием, снижение признаков стрессовых влияний и модификации общего вектора динамики функциональных состояний.

Целью оценка влияния аутогенной тренировки на физиологические показатели в стартовых видах спорта (спортсменов-легкоатлетов, спортсменов-ватерполистов).

Материалы и методы исследования:

- 1) метод измерения коротких интервалов времени (МИКИВ);
- 2) измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) и артериального давления (АД);
- 3) оценка психофизиологического состояния до начала и по окончании курса использовались простая зрительно моторная реакция (ПЗМР, разработчики («KewakApp», «Нейрософт»);
- 4) опросник САН (категория – активность).

Результаты. Экспериментальная группа тренировалась по предложенному комплексу с применением методических приемов аутогенной тренировки с контролем предстартовых состояний. Контрольная группа в течение этого времени тренировалась по стандартной системе. По результатам серии методик до и после применения аутотрениро-

вочного комплекса установлено у ватерполистов по методике МИКИВ ЭГ (в) $1,2 \pm 0,12$, после $0,9 \pm 0,05$ с, тогда как у легкоатлетов КГ (л) до $-1,3 \pm 0,21$ с, после $-1,2 \pm 0,15$; ЧСС уд./м \pm SD в ЭГ (в) до $69 \pm 1,24$, после $-65 \pm 0,14$; в КГ (л) до $71 \pm 2,14$, после $-70 \pm 1,08$; ПЗМР ЭГ(в) $208 \pm 14,64$ после $188 \pm 9,44$; КГ(л) $207 \pm 15,23$, после $207 \pm 11,260,023$ * $p_{ЭГдо} - ЭГпосле} = 0,020; 0,044; p_{ЭГдо} - ЭГпосле} = 0,040; 0,031; p_{ЭГдо} - ЭГпосле} = 0,030$ ($p < 0.05$); Сан ЭГ(в) до $40 \pm 8,24$, после $-50 \pm 6,12$, КГ (л) $41 \pm 7,24$, после $43 \pm 8,52$ у.е.

Очевидны значительные различия в зависимости от того, являлся «старт» тренировочным или соревновательным, что имеет взаимосвязь с эмоциональным возбуждением, ответственности за результат, возрастание сосредоточенности.

Выводы. Методика аутотренинга положительно влияет на психоэмоциональный статус спортсмена, усиливает аэротропную тенденцию (активность) и сокращает время простой зрительно-моторной реакции. Курс психологической саморегуляции способствует улучшению деятельности нервной системы на всех уровнях (центральная и автономная регуляция, автономное равновесие, соотношение ритмов мозга). Стабильное падение артериального давления и частоты сердечных сокращений указывает на возможность сознательной, произвольной регуляции автономных параметров и адаптивной саморегуляции функций организма.

Литература:

1. Горбунов, Ю. Я. Аутотренинг как способ формирования установок волевого поведения спортсменов-подростков / Ю. Я. Горбунов, А.Ю. Горбунов, К. Б. Левин // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 2. – С. 39–42.
2. Никифорова, С. А. Методика аутогенной тренировки в соревновательный период у стрелков высокой квалификации по пулевой стрельбе / С. А. Никифорова. – Режим доступа: URL: https://knowledge.allbest.ru/sport/3c0b65635b3bd68a4d53a89421306c27_0.html. – Дата доступа: 12.10.2021.