

3. Аэробная гимнастика (спортивная аэробика). Правила соревнований FIG 2009-2012 / Международная федерация гимнастики. – М., 2008. – 212 с.
 4. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для вузов / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров / под ред. Н. Н. Маликова. М.: Академия, 2006. – 219с.
 5. Безматерных Н.Г. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике / Н. Г. Безматерных, Г. П. Безматерных, Г. Н. Пшеничникова – Омск: Изд-во СибГУФК, 2009. – 132с.
 6. Боляк А.А. Модельные характеристики физической и технической подготовленности спортсменов спортивной аэробики на этапе предварительной базовой подготовки: автореф. дис...канд. пед. наук / А. А. Боляк. Харьков, 2007. – 22с.
 7. Бондаренко Е.В. Развитие гибкости и силовых способностей на занятиях аэробикой / Е. В. Бондаренко, Ю. Т. Ревякин // Теория и практика физической культуры. 2006. – №9. - С.37-38.
 8. Зайцева Г.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях: учебник / Г.А. Зайцева, О.А. Медведева. – Москва: Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
 9. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике / Т.С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176с.
 10. Морель Ф.Р. Хореография в спорте / Ф.Р. Морель. – М. : ФИС, 1971.– 110с.
 11. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. Воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808с.
 12. Сомкин А.А. Техническое оснащение специализированного зала для занятий спортивной аэробикой: учеб. пособие / А. А. Сомкин. СПб.: б.и., 2001. – 39с.
 13. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера Г. С Туманян. Издательство: Советский спорт, 2006. – 494с.
 14. Anderson U. 21-st Trampoline World Championships September 23-26, 1999. Sun City (RSA)// World of Gymnastics. - 2000. - February. - №29. - P.14-19.
 15. Atkinson J. Sports Aerobics Commission. Report// Bulletin FIG. - 1998. - December. - № 175. - P. 96-98.
 16. Code of Points Sports Aerobics 2001-2004. - FIG: Switzerland, 2000.- 30p.
- Fink H. The «dc Freitas». A New Parallel Bar Element// World of Gymnastics. 2000. June. - №30. - P. 36-37.

Толкунова И.В., Комарова А.М.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ (НА ПРИМЕРЕ СТРЕЛКОВОГО СПОРТА)

Проведенное исследование, направлено на изучение психологических особенностей предстартовых состояний спортсменов стрелков. В исследовании принимали участие 24 квалифицированных спортсмена. Анализ проводился среди двух групп респондентов. В экспериментальной группе использовался аутогенный комплекс для регуляции предстартового состояния во время тренировочного процесса. Контрольная группа тренировалась по стандартной системе, без использования аутогенной тренировки. Обнаружено, что разработанная методика аутогенной тренировки для спортсменов-стрелков оказывает положительное влияние на стабильность результатов спортсменов и результативность тренировочного процесса. На основании полученных результатов были разработаны практические рекомендации, которые описывают наиболее оптимальный способ применения аутогенной тренировки.

Ключевые слова: предстартовые состояния, стрелки, психологические особенности, аутогенный комплекс.

Толкунова І.В, Комарова А.М. Психологічні особливості передстартових станів кваліфікованих спортсменів (на прикладі стрільцького спорту). Проведено дослідження, спрямоване на вивчення психологічних особливостей передстартових станів спортсменів стрільців. У дослідженні брали участь 24 кваліфікованих спортсмена. Аналіз проводився серед двох груп респондентів. В експериментальній групі використовувався аутогенний комплекс для регуляції передстартового стану під час тренувального процесу. Контрольна група тренувалася за стандартною системою, без використання аутогенного тренування. Виявлено, що розроблена методика аутогенного тренування для спортсменів-стрільців робить позитивний вплив на стабільність результатів спортсменів і результативність тренувального процесу. На підставі отриманих результатів були розроблені практичні рекомендації, які описують найбільш оптимальний спосіб застосування аутогенного тренування.

Ключові слова: передстартові стани, стрільці, психологічні особливості, аутогенний комплекс.

Tolkunova I., Komarova A. Psychological features of expect state of skilled sportsmen (on the example of shooting sports). The problem pre-start mental state, the establishment of his so-called «optimal zone» and reach a state of mobilization readiness by means of self-regulation in the shooting still remains under-developed. Prelaunch status was determined not only by the objective conditions of competition, but also a subjective relationship of personality and individual differences. It increases the level of mental distress of an athlete, which is determined by the balance of processes of excitation and inhibition. The study aimed at exploring psychological characteristics of pre-launch States of sportsmen shooters. In a study involving 24 qualified athletes. The analysis was conducted among two groups of respondents. In the experimental group used autogenic complex for the regulation of the prelaunch status during the training process. The control group trained according to the standard system, without the use of autogenic training.

Found that the developed technique of autogenic training for athletes-shooters has a positive effect on the stability of the results of the athletes and the effectiveness of the training process. Average indices in the experimental group increased by 16 points, and in the control group on 3 points. According to the method of statistical testing of hypotheses t-test, the technique of autogenic training is accurate. It is effective and can be used in training shooters. Based on the obtained research results were generated psychological-pedagogical recommendations for correction of adverse psychological pre-conditions of athletes. Practical recommendations on the application of techniques of autogenic training can be used by coaches, teachers, instructors in physical culture to improve the efficiency of the training process shooters.

Key words: *expect state, shooters, psychological features, autogenic complex.*

Постановка проблеми. Предстартовое состояние - это эмоциональная реакция спортсмена, сопровождающаяся усилением и мобилизацией всех вегетативных функций организма, наступающая перед началом соревнований. Неблагоприятные предстартовые состояния возникают у спортсменов в 46 % случаев в последний час перед стартом. Однако возможно и более раннее их возникновение: за 2–5 часов до старта, за день до старта. Время возникновения неблагоприятного состояния обусловлено как индивидуально-психологическими особенностями спортсмена, так и внешними факторами, независимыми от него, но имеющими для него значимость (ранг соревнований, возлагаемая ответственность, незнакомая местность проведения соревнований, незнакомые соперники, вид спорта и др.). Чрезмерные предстартовые реакции снижаются у спортсменов по мере привыкания к соревновательным условиям. На формы проявления предстартовых реакций оказывает влияние тип нервной системы: у спортсменов с сильными уравновешенными нервными процессами — сангвиников и флегматиков чаще наблюдается боевая готовность, у холериков — предстартовая лихорадка; меланхолики в трудных ситуациях подвержены предстартовой апатии. В данной статье представлены результаты исследования психологических особенностей предстартовых состояний спортсменов стрелков, имеющих I разряд и КМС и влияние разработанной методики аутогенной тренировки на результативность показателей стрелков.

Актуальность. Спортивная деятельность, особенно соревновательная, отличается большой эмоциогенностью. Возникновение тех или иных состояний определяется многими факторами, среди которых основными, влияющими на выраженность предстартового волнения спортсменов, являются:

- 1) значимость соревнований;
- 2) наличие сильных конкурентов;
- 3) условия соревнования;
- 5) индивидуальные психологические особенности спортсмена;
- 6) характер и особенности взаимоотношений в коллективе, то есть психологический климат;
- 7) присутствие на соревновании значимых для спортсмена;
- 8) степень овладения способами саморегуляции.

Положительное или отрицательное влияние предстартового состояния на спортивный результат зависит от степени возбуждения нервной системы спортсмена. Предстартовое состояние может выражаться в разных формах. Ретроспективный анализ показывает, что разные авторы выделяют разные формы предстартовых состояний. Пуни, например, отметил три формы: стартовая лихорадка, боевая готовность и стартовая апатия. Проблема актуального предстартового психического состояния, установления его так называемой «оптимальной зоны» и достижения состояния мобилизационной готовности посредством саморегуляции в пулевой стрельбе до настоящего времени остается недостаточно разработанной. Предстартовые состояния детерминированы не только объективными условиями соревнований, но и субъективными отношениями личности и индивидуальными различиями. При этом возрастает уровень психической напряженности спортсмена, который определяется балансом процессов возбуждения и торможения.

Цель исследования – осуществить анализ предстартовых психологических состояний спортсменов.

Методы исследования:

- 1) анализ научно-методической литературы;
- 2) педагогическое тестирование;
- 3) педагогический эксперимент;
- 4) математический метод обработки результатов.

Анализ методической литературы проводился для наиболее подробного ознакомления с проблемой исследования и её теоретической значимостью, нами была изучена научно-методическая литература. Метод педагогического тестирования использовался для отбора спортсменов, которые принимали участие в проведении эксперимента. Главными критериями отбора являлась высокая квалификация стрелков, и результат спортсменов на уровне I разряда и КМС, в проведенной контрольной стрельбе (май 2015). Перед стартом использовались тесты Бабушкина Г.Д. и Мельниковой В.М. Педагогический эксперимент носил сравнительный характер. Выбранные стрелки были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную методом случайной выборки. Метод математической статистики t-критерий Стьюдента использовали для выявления достоверности полученных результатов:

- вычислили стандартную ошибку среднего арифметического значения;
- вычислили среднюю ошибку разности.

Результаты исследования и их обсуждение.

В течении 2015 года в тренировочном процессе экспериментальной группы использовался метод аутогенной тренировки с целью восстановления спортивной работоспособности. Первый контрольный старт (упражнение ПП-2) был проведен в Июле 2015 года. За 30 минут до старта спортсмены экспериментальной группы тестировались по двум тестам, измерения коротких интервалов времени и частоту сердечных сокращений, которые выявили предстартовое состояние спортсменов. По результатам тестов, у 4 спортсменов было предстартовое состояние соответствующее боевой готовности, а у

остальных спортсменов была предстартовая «лихорадка». Проведя эксперимент, мы заметили, что среди спортсменов экспериментальной группы (рис.1), которые использовали аутогенный комплекс, наблюдается отсутствие спадов, колебание результатов небольшое. У большинства стрелков этой группы наблюдается прирост в результатах.

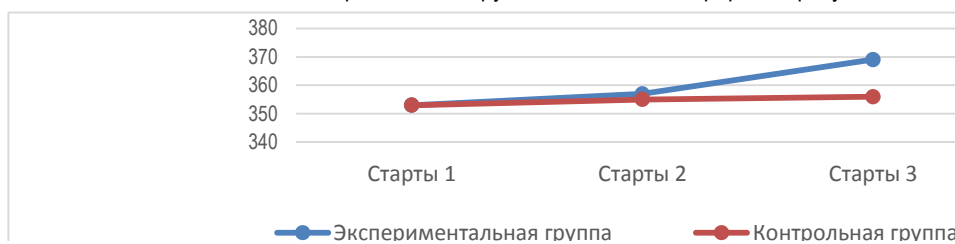


Рис. 1. Динамика показателей результатов стрельбы в ходе педагогического эксперимента.

Получив результаты стрельбы после эксперимента и рассчитав средние показатели результативности стрелков в группах, было выяснено, что прирост результатов в экспериментальной группе составил 16, а в контрольной 3 очка. Для выявления достоверности предложенной методики, полученные результаты высчитываем по t-критерию Стьюдента:

Таблица 1

№	Группы	Количество человек	очки	X	σ	m	P
1	Экспериментальная группа	12	380, 376, 374, 378, 372, 370, 368, 370, 345, 363, 365, 372	369	11	3,2	3 > 0,05
2	Контрольная группа	12	370, 372, 361, 358, 340, 345, 350, 357, 353, 351, 360, 358	356	10	2,95	

Рассчитав достоверность результатов исследования по t-критерию Стьюдента, выяснилось, что результаты нашего эксперимента можно считать достоверными, так как до эксперимента разница между группами была недостоверна ($t=-0,05$), а после эксперимента ($t=3$), следовательно, разница между группами достоверна.

ВЫВОДЫ

1. Предстартовое состояния возникает до начала мышечной деятельности (перед гонкой). Предстартовые изменения в функциях организма особенно резко выражены перед участием в ответственных соревнованиях. Они могут возникать за много часов и даже за много суток до вызова на старт. Предстартовые реакции вырабатываются в результате многократных совпадений различных раздражителей (вид стадиона, заполненных зрителями, вызов участников на старт, с началом напряженной мышечной деятельности и т.п.). Предстартовое состояние обусловлено прежде всего изменениями в центральной нервной системе. Наиболее благоприятно для предстоящей работы нерезкое повышение возбудимости тех отделов мозга, которые участвуют в ее выполнении (двигательных центрах). При умеренном повышении возбудимости этих центров готовность спортсмена к работе наилучшая. Предстартовое состояние такого типа называется боевой готовностью. Спортсмен настроен к предстоящей борьбе и правильно оценивает свои возможности победить в ней. Изменение в центральной нервной системы обеспечивают оптимальные сдвиги в функциональном состоянии двигательного аппарата и внутренних органов. При этом обмен веществ и температура тела умеренно повышаются. Сердечный ритм учащается, увеличиваются легочная вентиляция и употребления кислорода. Эти изменения повышают работоспособность организма. Предстартовые реакции могут быть и такими, при которых возбудимость центральной нервной системы оказываются чрезмерно повышенной. Это ведет к значительным изменениям и других функций организма. Резко повышается температура тела, учащаются сокращения сердца, увеличивается газообмен. Эти сдвиги отрицательно влияют на работоспособность спортсмена. Неблагоприятно изменяется при этом и его психическое состояние. Он крайне возбужден, что ведет к ряду тактических ошибок в начале спортивного соревнования. Такая разновидность предстартовых реакций называется стартовой лихорадкой. Она чаще возникает у легковозбудимых спортсменов, нервные процессы у которых неуравновешенны и преобладающим является возбуждение. В некоторых случаях наблюдается и иная разновидность предстартового состояния у спортсмена: в центральной нервной системе преобладают тормозные процессы, что так же, как и чрезмерная возбудимость, неблагоприятно сказывается на работоспособность организма. Спортсмен не готов к предстоящей спортивной борьбе, боится ее, преувеличивает силы соперника. Такое предстартовое состояние называется стартовой апатией. В большинстве случаев ее наличие отрицательно влияет на исход спортивной борьбы. На формы проявления предстартовых реакций оказывает влияние тип нервной системы: у спортсменов с сильными уравновешенными нервными процессами — сангвиников и флегматиков чаще наблюдается боевая готовность, у холериков — предстартовая лихорадка; меланхолики в трудных ситуациях подвержены предстартовой апатии.

2. Выявленным уровнем стрелковой подготовленности спортсменов, занимающихся в СДЮШОР «Схід», являются I разряд и КМС. Все испытуемые до начала эксперимента имели средний уровень стрелковой подготовленности. Только у 4 спортсменов было предстартовое состояние соответствующее боевой готовности, а у остальных спортсменов была предстартовая «лихорадка».

3. Разработанная методика включает в себя комплекс аутогенных и дыхательных упражнений на восстановление физической работоспособности, на общеподготовительном этапе, а также тесты, на определение предстартового состояния стрелков, и комплекс аутогенной тренировки на снижение повышенного эмоционального состояния перед стартом, на специально-подготовительном этапе в соревновательном периоде по пулевой стрельбе.

4. Разработанная методика аутогенной тренировки для спортсменов-стрелков оказывает положительное влияние на стабильность результатов спортсменов и результативность тренировочного процесса. Средние показатели по группам возросли в экспериментальной на 16 очков, а в контрольной на 3. По t-критерию Стьюдента, методика аутогенной тренировки является достоверной. Она эффективна и может быть использована в тренировочном процессе стрелков. На основании полученных результатов были разработаны практические рекомендации, которые описывают наиболее оптимальный способ

применения аутогенной тренировки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бабушкин Г.Д., Шумилин А.П., Чикуров А.И., Соколов А.Н. Влияние психологической готовности на предстартовое состояние и результативность соревновательной деятельности // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – №3. – С. 13–17.
2. Бабушкин, Г. Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям / Г. Д. Бабушкин. – Омск: 2007. – 90 с.
3. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008. – 701 с.
4. Кермани К. Аутогенная тренировка. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 384 с.
5. Московкин С.А. Психологическая подготовка стрелка-спортсмена // Научно-практические аспекты совершенствования системы подготовки и управления процессом тренировки в стрелковом спорте: сборник научных материалов. Воронеж, 2000. С. 39–44
6. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2008. – 451 с.
7. Унесталь, Л. Аутогенная тренировка в спорте // Психология и современный спорт / Л. Унесталь. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 233 с.
8. Anderson C.A., Bushman B.J. Human aggression // Annual Review of Psychology, 2002, V. 53, P. 27-51.
9. Dollard J. Doob, Miller N.E., Mowrer N.O., Sears R.K. Frustration and Aggression. – New-Haven, Yal, 1939. – 232 p.
10. Lindsley D.B. Emotion In.: «Handbook of experimental psychology // L.L.Stevens (Ed.). New-York, 1951. Maslow A.H. Motivation and Personality. N.Y., 1954. – 411 p.
11. Pulem B, Hanenkrat F.T. Successful shooting. Washington, 1981. – 334 p.
12. Reynolds C.S. The effects of stress upon problemsolving // J.Gen. Psychol. 1960. – 201 p
13. Sheldon W.H. The Varieties of Temperament. A Psychology of Constitutional Differences. N.Y., 1942. – 620 p.
14. Tomkins V.H. Stress in aviation / The nature of stress disorders. – London: Hutchinson, 1959. – 201 p.

Усачев Ю.А., Величенко Н.А., Коротя В.В.
Национальный авиационный университет Украины

ФИТНЕС-КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ – АКТУАЛЬНОСТЬ, РЕАЛИИ, ПЕРСПЕКТИВЫ

В статье рассмотрены актуальные вопросы формирования фитнес-культуры студентов в процессе физического воспитания. Дается характеристика фитнес-культуры как востребованного компонента системы высшего профессионального образования, делается анализ исторических предпосылок и современных тенденций становления и реализации физкультурно-оздоровительных технологий учащейся молодежи.

Ключевые слова: фитнес-культура, студенты, физическое воспитание.

Усачев Ю.О. Величенко М.А., Коротя В.В. Фітнес-культура студентів – актуальність, реалії, перспективи. У статті розглянуті актуальні питання формування фітнес-культури студентів у процесі фізичного виховання. Дається характеристика фітнес-культури як затребуваного компонента системи фізичного виховання, робиться аналіз історичних передумов і сучасних тенденцій становлення і реалізації фізкультурно-оздоровчих технологій молоді яка навчається.

Ключові слова: фітнес-культура, студенти, фізичне виховання.

Usachov U.A., Velichenko N.A., Korotya V.V. Fitness Culture students - relevance, realities and prospects. The article deals with topical issues of formation of the fitness training of students in physical education. The characteristic of fitness culture as a sought-after component of the system of higher education is the analysis of the historical background and contemporary trends in the formation and implementation of health and fitness technology students.

Analysis of literature and best practical experience shows that the complex of specific problems solved by sports and educational facilities fitness culture, include:

- harmonious physical, intellectual and spiritual development of students, to improve their health;
- promoting self-knowledge and self-realization through physical exercises;
- free choice of the type and the organizational forms of study according to personal preference;
- improving the vital motor skills;
- increased interest of students to the systematic physical exercise;
- formation of knowledge about healthy lifestyles;
- the development of aesthetic ability and creativity.

The system of higher vocational education Fitness Culture performs the following functions:

- compensatory and creative, forming a harmonious physical, intellectual and spiritual development of students, the strengthening of health and preparation for professional work;
- integrative and socializing, bringing together students in clubs for community activities, helping to establish communication connection;
- creative and hedonistic, promoting the development of creative abilities of students in the development of fitness values of culture;
- projective and value, forming a specialized motor activity of students in the professional-applied physical preparation (PPFP)