

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Педагогический институт

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**«АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА КАК СРЕДСТВО
ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДЕВОЧЕК 12-14 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ
СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКОЙ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 3 курса 332 группы

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

КОРНЕЕВОЙ ДАРЬИ ВЛАДИМИРОВНЫ

Научный руководитель
к.п.н., доцент

подпись, дата

О.В. Ларина

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2025

Актуальность. Отличительными чертами спорта высших достижений являются высокая конкуренция, интенсивные тренировки и соревновательные нагрузки. Психоэмоциональное состояние - база для спортивной деятельности, поэтому необходимы новые пути организации и оптимизации учебно-тренировочного процесса спортсменов разной квалификации. Спортсмены постоянно находятся в стрессовой ситуации, если они не обучены методам самовосстановления, расслабления и саморегуляции, то не выдерживают нагрузку.

Аутогенная тренировка — прочно вошла в практику подготовки спортсменов, это активная методика, которая основывается на самовнушении и применяется для увеличения внутренних ресурсов и возможностей организма. С помощью специально предназначенного ряда упражнений человек постепенно учится расслаблению, управлением и регулированием психическим состоянием, пульсом, дыханием и кровообращением.

Аутогенная тренировка — это продуктивная методика, которая должна быть включена в тренировочный процесс или предсоревновательный процесс. Аутогенная тренировка создает условия укрепления психоэмоционального фона спортсмена, его восстановления в стрессовой спортивной деятельности и обретению навыкам саморегуляции.

Эффективность аутогенной тренировки заключается в её способности восстанавливать силы организма и бороться со стрессом. Благодаря регулярным занятиям человек может научиться минимизировать всплески негативных эмоций, регулировать сердцебиение, ритм дыхания и уровень напряжения мышц.

Проблема. Поиск и выбор психолого-педагогических возможностей использования методов саморегуляции в учебно-тренировочном процессе девочек 12-14 лет для повышения и стабилизации их физической работоспособности в оптимальных пределах и роста спортивно-технических результатов.

Целью исследования является: исследование эффективности использования аутогенной тренировки, как средства восстановления работоспособности и повышения уровня физической подготовленности девочек 12-14, занимающихся спортивной акробатикой.

Объектом исследования является тренировочный процесс по спортивной акробатике девочек 12-14 лет.

Предмет исследования - показатели психологического состояния и уровня физической подготовленности девочек 12-14 лет с учетом использования аутогенной тренировки.

Гипотеза исследования. Предполагается, что использование аутогенной тренировки в тренировочном процессе девочек 12-14 лет, занимающихся спортивной акробатикой на этапе спортивной специализации, окажет эффективное воздействие не только на процессы восстановления работоспособности, но и позволит повысить уровень их физической подготовленности и психологического состояния.

Задачи исследования:

1. Изучить научно - методическую и специальную литературу по проблеме исследования средств и методов восстановления в спортивной деятельности.

2. Оценить уровень психологического состояния и физической подготовленности девочек 12-14 лет, занимающихся спортивной акробатикой в начале эксперимента.

3. Разработать программу аутогенной тренировки для девочек 12-14 лет, занимающихся спортивной акробатикой на этапе спортивной специализации.

4. Оценить динамику физической и функциональной подготовленности акробатов 12-14 лет в результате использования аутогенной тренировки в тренировочном процессе.

5. Доказать эффективность аутогенной тренировки, как средства восстановления работоспособности и повышения уровня психологической и физической подготовленности девочек 12-14 лет, занимающихся спортивной

акробатикой.

Методы исследования:

1. Изучение и анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Тестирование.
5. Метод математической статистики.

Практическая значимость исследования заключается в том, что практические рекомендации по применению методики аутогенной тренировки могут быть использованы тренерами для повышения результативности тренировочного процесса спортсменов.

Метод аутогенной тренировки в последние годы вышел за рамки применения его в лечебных целях. Он нуждается в использовании его в качестве одного из средств, психологической подготовки в спортивной практике.

Восстановление является неотъемлемой частью тренировочного процесса и столь же важным, как и сама тренировка.

Именно поэтому важным резервом для дальнейшего повышения эффективности тренировки, а также для достижения высокого уровня подготовленности является практическое использование различных восстановительных средств в системе подготовки спортсменов.

Создание адекватных условий для восстановления и специальных адаптационных процессов возможно в двух направлениях:

- через оптимизацию планирования учебно-тренировочного процесса;
- за счет целенаправленного применения средств восстановления работоспособности.

Спортивная практика выделяет два основных направления, в которых используются восстановительные средства.

В первом направлении восстановительные средства применяются в период соревнований для активного воздействия на процессы восстановления не только после выступлений, но и во время их проведения, а также перед началом следующего круга соревнований.

Во втором направлении восстановительные средства интегрируются в повседневный учебно-тренировочный процесс. Важно отметить, что восстановительные средства часто выполняют роль дополнительной физической нагрузки, усиливая воздействие на организм. [11].

Сегодня можно утверждать, что спортивная наука и передовая практика накопили обширные данные по использованию средств восстановления. Была разработана классификация восстановительных средств, обоснованы ключевые принципы их применения, а также апробированы различные средства и комплексы восстановления в отдельных видах спорта.

Восстановительные средства обычно подразделяются на три основные группы, чье комплексное использование формирует систему восстановления:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Наиболее эффективными из этих средств являются педагогические, поскольку медико-биологические и психологические средства чаще выполняют вспомогательную роль, способствуя ускорению восстановления и повышению спортивных результатов, лишь при условии рационального построения тренировки.

Аутогенная тренировка, разработанная Шульцем, стала отправной точкой для развития различных форм использования, наиболее близких к реалиям спортивной работы. Некоторые авторы делятся различными конкретными вариантами для каждого вида спорта по отдельности.

Опыт применения аутогенных тренировок в профессиональном и любительском спорте показывает, что этот метод важен для психологической

подготовки спортсменов. Однако некоторые авторы утверждают, что наилучший эффект достигается только при выполнении всех циклов упражнений, в то время как другие считают некоторые из них ненужными из-за недостатка надежных результатов или возможных негативных последствий. Тренеры с наибольшим опытом уже давно внедряют аутогенные тренировки и умственную «прокачку» своих подопечных. Это нововведение на самом деле является хорошо забытым старым методом.

Аутогенная тренировка состоит из двух ступеней: низшей и высшей. Первая ориентирована на снятие психического напряжения, успокоение, вторая предполагает переход человека в особое состояние - надежды, доверия, веры в безграничные возможности организма по преодолению болезней и различных недостатков характера, по формированию желательных психических качеств. При этом человек не представляет, каким путем может быть достигнуто желаемое, полностью полагаясь на возможности своего организма.

Знания о закономерностях физического развития подростков важны для правильной организации их режима жизни. У девочек ускорение роста и начало полового созревания происходит на 1–2 года раньше, чем у мальчиков. С 10 лет девочки начинают быстро расти и обгоняют мальчиков в росте. Их рост достигает пиковых значений к 15–16 годам и почти не увеличивается после этого. Мальчики активно растут в возрасте 12–14 лет, и к 15–16 годам их рост, как правило, значительно превышает рост девочек. Процесс роста у мальчиков продолжается до 18–20 лет, а завершение полового созревания наступает позже у юношей [14].

Таким образом, морфофункциональное созревание и развитие подросткового организма сопровождаются специфическими изменениями роста и развития. Сильно изменяются физическое и нервно-психическое развитие, а также функционирование дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной систем, эндокринной системы, иммунитета и костной ткани.

Спортивная подготовка включает в себя организацию регулярных тренировок и участия в соревнованиях. С учетом возрастающей популярности юниоров в спортивной акробатике, важно учитывать ряд организационных особенностей в работе с молодыми спортсменами: тренировочные программы должны соответствовать функциональным возможностям развивающегося организма; на протяжении всех лет занятий необходимо поддерживать правильный режим, организовать контроль состояния здоровья с участием врачей и педагогов, а также следить за физическим развитием спортсменов; при планировании тренировок следует учитывать специфику школьного учебного плана [3].

Тренировки по спортивной акробатике проходят в специально оборудованном зале и организуются в формате урока по стандартной методике. После общей разминки следует уделить 5-10 минут на персональную разминку, используя специальные физические упражнения, чтобы подготовиться к основным упражнениям в соответствии с задачами данного занятия.

В основной части тренировки акцентируется внимание на изучении и улучшении техники акробатических упражнений. Количество повторений каждого движения или связки должно быть таким, чтобы обеспечить формирование устойчивого двигательного навыка.

Завершающей частью тренировки обычно выступают упражнения из секции общей и специальной физической подготовки (ОФП и СФП). Они направлены на улучшение и развитие ключевых двигательных способностей, при этом учитываются личные особенности каждого спортсмена. Подготовка по ОФП и СФП проводится на всех этапах тренировочного процесса, активно используя элементы гимнастики, легкой атлетики, а также спортивных и подвижных игр [26].

В рамках нашего исследования была создана обучающая программа, направленная на освоение современного метода аутогенной тренировки.

У девочек 12-14 лет в неделю 5 тренировок по 2 часа. Аутогенная тренировка проводится на 5 день.

Аутогенная тренировка делится на две части:

Первая часть включает 6 упражнений. Это «тяжесть», «тепло», «дыхание», «сердце», «солнечное сплетение», «прохлада лба». На данном этапе стоит задача научиться полностью расслабляться и релаксировать.

Вторая часть носит название аутогенная медитации. Цель данного этапа – обретение способности контролировать психические функции и самостоятельно в собственной психике устранять нарушения. Так называемый высший курс состоит из 7 медитативных упражнений.

Первый этап можно назвать ознакомительным. На нем девочки учатся расслаблению, узнают о возможных преградах и способах их преодоления. Для правильного освоения техники желательно чтобы занятия первой и второй фазы проводил опытный тренер и предоставил подробную инструкцию.

В зависимости от методики, для освоения каждого упражнения может потребоваться 1-2 недели.

Сложность второго этапа заключается в более продуктивной работе сознания. Кроме расслабления в нем присутствует визуализация, состояние транса, растворение тела в окружении и другие аутогенные состояния.

Тренировки проводятся в помещении с комфортной температурой и звукоизоляцией. Изначально все действия контролируются тренером. В дальнейшем выполнять упражнения можно самостоятельно.

Выход из состояния расслабления – еще один важный этап аутогенной тренировки. Чтобы самостоятельно выйти из аутогенного состояния стоит прислушаться к звукам окружающей среды, пошевелить пальцами, вдохнуть, открыть глаза. В норме выход сопровождается состоянием спокойствия и расслабления. Тело полно энергии, хочется жить, творить и любить.

Тренировочный процесс по спортивной акробатике девочек 12-14 лет с использованием аутогенной тренировки проводится после тренировки.

Исследовательская работа осуществлялась на базе СК «Легион». В эксперименте приняли участие 30 девочек от 12-14 лет: 15 девочек - контрольная группа, 15 девочек – экспериментальная группа.

На первом этапе осуществлялся анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования. Определялись задачи исследования. Проводился подбор тестов.

На втором этапе осуществлялся основной педагогический эксперимент. Всего в эксперименте приняли участие 15 девочек. Группа занималась по специально разработанной программе с аутогенной тренировкой. По окончании педагогического эксперимента было проведено повторное исследование, данные которого фиксировались в протоколах.

Аутогенная тренировка проводилась с сентября 2023-2024 г.

Содержание программы:

Обучение проводилось в течение года.

В первые четыре месяца в начале тренировки в течение 20 минут обучали четырем базовым методам саморегуляции. Начинали с наиболее доступного для детей данного возраста метода — прогрессивной мышечной релаксации Э. Джекобсона, которую девочки осваивали в течение месяца.

В следующем месяце они овладевали аутогенной тренировкой.

Третий месяц посвящался обучению самовнушению.

Четвертый — идеомоторной тренировке с применением самоприказов. Овладение юными акробатками этими методами послужило основой для освоения пауз психорегуляции (с восстановительным и идеомоторным компонентами) в последующие два месяца. На освоение каждой паузы психорегуляции уходило 20 минут (разъяснения, показ), по мере овладения время сокращалось до 5 минут.

В последующие шесть месяцев паузы психорегуляции вводили в учебно-тренировочный процесс как его составную часть, оценивали успешность их освоения, выявляли влияние методов саморегуляции на эффективность учебно-тренировочного процесса юных акробаток.

В экспериментальной группе перед тренировкой проводилась пауза психорегуляции с идеомоторным компонентом, после тренировки вовремя 5-минутного восстановления — с восстановительным компонентом, а в контрольной группе организовывался 5-минутный пассивный отдых.

Самооценка психологической подготовленности к соревнованиям, направлена на оценку устойчивости к стрессорам, способностью к самоконтролю и саморегуляции.

В этой связи были проведены следующие методы оценки показателей психологического состояния девочек 12-14 лет.

1. Тест -опросник «Самочувствие-активность-настроение» (САН)
2. Определение стрессоустойчивости по методике К. Шрайнера
3. Ассоциативный тест. Состояние стресса.
4. Тест «Минутка»
5. Реактивность. Тест «Ловля линейки»
6. Определение физической работоспособности девочек с помощью индекса Руфье.

Для определения уровня физической подготовленности спортсменок 12-14 лет проводились следующие тестирования:

Тест на гибкость «Подвижность позвоночного столба» (см)

Тест на развитие силы – «угол в висе» (р)

Усложненная Проба Ромберга («Пяточно-коленная») (с)

Тест на способность к удержанию равновесия в движении.

Динамическое равновесие «ходьба по гимнастической скамейке» (с)

Тест Купера (12 минутный бег) (м)

Закключение. Исходя, из рассмотренного выше материала можно сделать следующие выводы:

Теоретический анализ научно-методической литературы показал, что тренировочная и соревновательная деятельность девочек 12-14 лет требует максимального психологического напряжения и высокого уровня физической подготовленности. Постоянные соревнования, ответственность,

напряженность, дефицит свободного времени, противостояние психологическому давлению предъявляют высокие требования к психологической и физической готовности.

Углубленный анализ литературы показал, что поддержание работоспособности и хорошего самочувствия у девочек 12-14 лет на достаточно оптимальном уровне будет давать положительный результат в случае систематического и целенаправленного использования аутогенной тренировки, как комплекса восстановительных мероприятий.

На основе предложенных методов был определен исходный уровень самочувствия, активности, настроения, оценка показателей психологического состояния и уровня физической подготовленности.

Результаты эксперимента показали, что в начале исследования у девочек 12-14 лет обеих групп наблюдалось снижение активности, апатия, плохое самочувствие, которое проявлялось в усталости, вялости, раздражительности, пессимистичности. Девочки жаловались на повышенную утомляемость, чувство тревоги, усиливающейся при незначительном нервном перенапряжении, снижение аппетита, нарушение сна.

Результаты оценки по определению стрессоустойчивости свидетельствовали о наличии среднего результат оценки по данной методике соответствовал $5,0 \pm 0,8$ балла в экспериментальной группе и $5,0 \pm 2,0$ балла – в контрольной. Перечисленные изменения свидетельствовали о психическом напряжении девочек, нарушении их адаптационных механизмов, что требовало внедрение в их тренировочную и соревновательную деятельность восстановительных мероприятий с включением аутогенной тренировки.

Результаты теста на тревожность в конце исследования в ЭГ и КГ выявили хорошую адаптацию к различным нагрузкам, хорошую сосредоточенность, оптимальное состояние перед соревнованиями.

Показатель реактивности обеих групп соответствовал среднему уровню, что свидетельствует о наличии напряжения, беспокойства, нервозности в различных ситуациях у спортсменок.

Полученные данные, в ходе первичного исследования показателей физической работоспособности обеих групп девочек 12-14 лет указывают на неудовлетворительный результат и слабую оценку работоспособности.

В рамках нашего исследования была создана обучающая программа, направленная на освоение современного метода аутогенной тренировки. Началу шести ключевых упражнений предшествует беседа с участниками программы, в ходе которой они выражают желание избавиться от негативного психоэмоционального состояния и достичь стабильности самочувствия, обретая спокойствие.

Рекомендованный нами комплекс восстановительных мероприятий для девочек 12-14 лет включал аутогенную тренировку.

Результаты формирующего эксперимента в ЭГ показали, что повторное тестирование по опроснику САН показало достоверное улучшение у спортсменок показателей самочувствия, активности и настроения под влиянием аутотренинга, которые соответственно улучшились на 0,38 балла, 0,27 балла и 0,31 балла. Результаты повторной оценки стрессоустойчивости у девочек ЭГ были достоверно ниже на 8,96 балла, чем в КГ, что еще раз подтверждает эффективность методики аутотренинга.

Результаты показателей психологического состояния и физической работоспособности девочек 12-14 лет в экспериментальной группе с использованием аутотренинга в тренировочном и соревновательном процессе, лучше, чем в контрольной группе. Аутотренинг способствовал ускоренному восстановлению организма спортсменок. Поэтому, тренировки с использованием аутотренинга экспериментальной группы эффективнее, чем в контрольной группе. Применение аутогенной тренировки позволяет эффективно строить тренировочный процесс.

Таким образом, в конце исследования были отмечены высокие и средние показатели психологического состояния и физической работоспособности у девочек 12-14 лет в экспериментальной группе, что говорит о том, что использование комплекса аутогенной тренировки оказывает влияние на показатели физической подготовленности, что подтверждает гипотезу.