

Гусев Алексей Витальевич

канд. пед. наук, заведующий кафедрой

ГБОУ ВО «Московский городской

психолого-педагогический университет»

г. Москва

ПРИМЕНЕНИЕ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ МАСТЕРСТВА СПОРТСМЕНОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ

***Аннотация:** в статье рассмотрено положительное воздействие аутогенных тренировок на спортсменов-баскетболистов. Автор подтверждает результаты данными педагогического тестирования.*

***Ключевые слова:** аутогенная тренировка, тестирование, спортсмен, релаксация, баскетбол, спортивное мастерство.*

Аутогенная тренировка – это активный метод, применяющийся для повышения возможностей организма, который основан на самовнушении. С помощью специальных упражнений человек постепенно учится расслаблению, при этом регулируя психическое состояние, пульс, кровообращение и дыхание.

На основании литературных данных, теоретико-аналитической информации и практики была разработана система аутогенной тренировки (АТ), которая предназначена именно для спортсменов-баскетболистов. При составлении такой системы учитывалось развитое образное мышление, которым обладают студенты-баскетболисты.

В данной работе рассматривается система проведения аутогенных тренировок, которая несколько отличается от традиционной. В традиционной системе АТ – поэтапное сосредоточение на каждом участке тела с целью вызвать там определенные ощущения. Данный тип тренировки может привести к чрезмерной активизации сознания и к напряжению, а не расслаблению мышц и необходимый эффект релаксации не будет достигнут. По данной причине метод АТ, несмотря на то, что считается отличным средством релаксации, психологической подготовки и восстановления, не применяется на практике столь широко.

Разрабатывая модифицированную аутогенную тренировку, необходимо опираться на то, что у студентов развито абстрактное мышление. Им будет легко мысленно погрузиться в себя и создать определенный образ, который нужно будет примерить на себя. Кроме этого, мысленное наблюдение реальных образов – это древняя и естественная для человечества практика расслабления. Основой техники успокоения мыслей выступает мысленное создание естественных образов, которые плавно сменяют друг друга и вытекают один из другого.

Язык текста АТ должен соответствовать критерию доступности для каждого. При продолжении сеанса психотренинга инструктору и занимающимся предоставляется возможность произвольного включения смены природных образов, естественно возникающих в мыслях уже на первых практических сеансах. Аутогенная тренировка может быть проведена под музыку, которая максимально подходит для всех практикующих.

Используя такую систему психотренинга или АТ ее текст будет варьировать в широком диапазоне, однако при этом, для того, чтобы достичь определенного эффекта, необходимо соблюдение следующих принципов:

- 1) наилучшего эффекта релаксации можно достичь за счет создания образа большого природного пейзажа;
- 2) природные образы должны характеризоваться красотой и эстетичностью, легкостью восприятия. Они должны быть знакомы для занимающихся в условиях повседневной жизни.

Текст АТ следует подбирать так, чтобы в процессе его воспроизведения в сознании происходило постепенное максимальное погружение в природный образ, а также осуществлялось слияние с ним. Приведем пример отрывка из текста аутогенной тренировки:

«Сядьте удобно, расслабьтесь. Можно закрыть глаза. Слушайте, что я буду рассказывать. Следуйте за образами, которые у Вас возникают. Эти упражнения помогут Вам в достижении ваших желаний, в том числе – спортивных и личных.

Вы плывете по большой-большой реке. Вы чувствуете ее глубину и прозрачность. Вы растворяетесь в этой реке, сливаетесь с волнами, течением и журчаньем. Каждая капелька воды наполняет вас энергией. Течение прозрачной реки наполняет Вас спокойствием. Вы полностью едины с рекой и с целым миром. Вы чувствуете движение воды. Вы управляете рекой и подчиняетесь ей. Река наполняет Вас жизненной силой, энергией. Эта река – Ваша жизнь, и одно из ее течений – учеба. Вы становитесь единым целым с каждым предметом, погружаетесь в их сущность. Вы ощущаете и знаете все тонкости и нюансы каждого предмета, как река знает каждую свою каплю. Вы легко впитываете знания по каждому предмету, как река впитывает в себя новые ручьи и новые капли воды.

Вы наполняетесь энергией здоровья, счастья, знания. Река полностью Вам подвластна. Вы в любой момент можете раскрыть заложенные в Вас знания, как река раскрывает свою силу в водопаде».

Данные педагогического тестирования показали, что практически по всем показателям результаты спортсменов экспериментальной группы достоверно улучшились, в то время как показатели тестирования контрольной группы улучшились не так явно, как в экспериментальной группе. Кроме того, после проведения эксперимента контрольная и экспериментальная группы стали практически по всем показателям различаться между собой.

Таблица 1

Показатели специальной физической подготовленности баскетболистов контрольной и экспериментальной групп до и после проведения эксперимента (n=32 в экспериментальной группе, n=31 в контрольной группе)

№	Название теста	группа	$\bar{X} \pm S$		изменение		t	p
			До эксперимента	после эксперимента	абсолютное	%		
1	Бег 6 м (с)	контр.	$1,19 \pm 0,02$	$1,16 \pm 0,08$	-0,03	-2,5	0,21	> 0,05
		экспер.	$1,21 \pm 0,01$	$1,15 \pm 0,031$	-0,06	-4,9	1,43	> 0,05
2	Прыжок вверх с разбега (см)	контр.	$69,17 \pm 5,15$	$71,83 \pm 4,91$	2,66	3,84	1,87	> 0,05
		экспер.	$66,5 \pm 9,14$	$73,25 \pm 7,23$	6,75	10,15	4,67	< 0,01
3		контр.	$12,52 \pm 0,89$	$12,08 \pm 0,5$	-0,44	-3,51	2,45	< 0,05

	Ведение мяча с обводкой препятствий на время (с)	экспер.	12,87 ± 0,48	12,04 ± 0,51	−0,83	−6,49	2,74	< 0,05
4	Метание набивного мяча с разбега (м)	контр.	17,27 ± 1,42	17,42 ± 1,26	0,15	0,8	0,84	> 0,05
		экспер.	17,33 ± 1,09	17,98 ± 0,34	0,65	3,75	2,12	< 0,05
5	Время выполнения защитных перемещений (с)	контр.	23,41 ± 1,29	23,3 ± 1,23	−0,11	−0,46	2,16	< 0,05
		экспер.	23,52 ± 0,36	23,05 ± 1,4	−0,47	−2,0	3,87	< 0,05
6	Точность штрафных бросков (%)	контр.	56,33 ± 8,76	61,67 ± 9,3	5,34	9,48	3,55	< 0,05
		экспер.	57,25 ± 8,53	67,5 ± 8,66	10,25	17,9	4,47	< 0,01

Как видно из таблицы 1, время пробегания 6-метрового отрезка уменьшилось недостоверно как в контрольной, так и в экспериментальной группе, наметилась лишь тенденция к уменьшению данного показателя. Однако результаты всех других тестов в экспериментальной группе улучшились достоверно при $p < 0,05$, в то время как в контрольной группе достоверно улучшились лишь показатели скоростной техники, метания набивного мяча с места, скорости защитных перемещений, точности штрафных бросков и бросков со средней дистанции (табл. 1), однако прирост данных показателей, выраженный в процентах, в экспериментальной группе выше по сравнению с контрольной (табл. 1).

Улучшение показателей специальной физической подготовленности у баскетболистов экспериментальной группы составило 1,81 – 32,99% (табл. 1), в то время как в контрольной данный показатель составил от 0,21 до 716,78% (табл. 1).

Можно сделать вывод, что комплексная система подготовки баскетбольных команд высших учебных заведений, которая была применена в учебно-тренировочном процессе баскетболистов экспериментальной группы, способствовала повышению практически всех показателей тестирования специальной физической подготовленности.

Таблица 2

Результаты сравнительного анализа игровой эффективности баскетболистов контрольной и экспериментальной групп до и после проведения эксперимента

До эксперимента						
Группа	n	X	S	m	t	P
экспериментальная	32	16,84	1,62	0,47	– 0,97	> 0,05
контрольная	31	17,49	1,59	0,48		
После эксперимента						
Группа	n	X	S	m	t	P
экспериментальная	32	22,31	3,02	0,87	4,92	< 0,001
контрольная	31	17,22	1,68	0,51		

Контрольная и экспериментальная группа согласно результатам t-теста для независимых выборок достоверно не различалась по показателям игровой эффективности ($p > 0,05$) (табл. 2). Однако после проведения эксперимента различия между группами согласно результатам t-теста для независимых выборок стали достоверными ($p < 0,001$) (табл. 2).

Среднее значение показателя игровой эффективности в экспериментальной группе до проведения эксперимента составило 16,84 баллов. После проведения эксперимента среднегрупповой показатель игровой эффективности в экспериментальной группе стал равен 22,31 баллов (табл. 2). Данное изменение достоверно при наивысшем уровне значимости ($p < 0,001$) (табл. 2).

В контрольной группе подобные изменения игровой эффективности практически не выражены. Так, до проведения эксперимента среднее значение показателя игровой эффективности в контрольной группе до проведения эксперимента составило 17,49 баллов. После проведения эксперимента среднегрупповой показатель игровой эффективности в контрольной группе стал равен 17,22 балла (табл. 2). Данное изменение не достоверно ($p > 0,05$) (табл. 2).

Исходя из полученных данных динамики игровой эффективности можно заключить, что разработанная система подготовки игроков баскетбольных команд

вузов оказала положительное влияние не только на показатели специальной физической и технической подготовленности, но и на эффективность игровых действий, что выразилось в достоверном повышении суммарного значения коэффициента игровой эффективности в экспериментальной группе. В то же время в контрольной группе подобных изменений не было выявлено.

Таким образом, гипотеза, которая была выдвинута во введении, подтверждается, ведь использование аутогенных тренировок оказывает положительное воздействие на спортсменов, обеспечивая повышение мастерства спортсмена.

Список литературы

1. Алексеев А. Аутотренинг для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 22 с.
2. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 144 с.
3. Здоровье студентов с позиции профессионализма / А.О. Егорычев, Б.Н. Пенцик, К.А. Бондаренко [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №2. – С. 53–56.
4. Лобзин В.С. Аутогенная тренировка / В.С. Лобзин, М.М. Решетников [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.vkarp.com/2015/12/10/лобзин-в-с-решетников-м-м-аутогенная-т/>
5. Линдеман Х. Аутогенная тренировка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.syntone-spb.ru/library/news/?item_id=754
6. Козина Ж.Л. Методологический анализ системы подготовки студенческих баскетбольных команд / Ж.Л. Козина, С.С. Ермаков, К. Прусик [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://astersoft.net/metodologicheskij-analiz-sistemy-podgotovki-studencheskih-basketbolnyh-komand> (дата обращения: 11.04.2017).