

# ВПЛИВ ЗАСТОСУВАННЯ КОМПЛЕКСНОЇ МЕТОДИКИ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ НА РІВЕНЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ, ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНСТІ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ МОЖЛИВОСТІ БАСКЕТБОЛІСТОК СТУДЕНТСЬКИХ КОМАНД

Козіна Ж.Л., Кожухар Л. В., Вакслер М.А., Тихонова А.О.

*Харьковский национальный педагогический университет  
имени Г.С. Сковороды*

**Актуальність.** Процеси відновлення займають віжливе місце в підготовці спортсменів і вимагають використання ефективних і практичних методів, що не викликають побічних ефектів [1,4,5,9,10,11]. Могутнім засобом відновлення працездатності є масаж [1,2,3,4]. Його позитивна дія як засобу відновлення працездатності не викликає сумнівів [1,4,16,17,18,19]. Але проблема відновлення працездатності в баскетболі залишається не вирішеною [6,8,12,13], оскільки навантаження в баскетболі вимагають високого рівня підготовленості, і класичний масаж не завжди задовільноє вимоги сучасного баскетболу.

На сучасному етапі все більшої поширеності набуває стародавній метод баночного масажу, основна дія якого забезпечується створенням вакууму та значною активізацією кровообігу [18]. Крім того, в роботах [7,12,15,19] показана дія психорегулюючого тренування показана як засіб нормалізації психофізичного стану, оптимізації вегетативного балансу, поліпшенню адаптаційних процесів. Логічно укласти, що застосування баночного масажу буде вельми ефективним для відновлення працездатності в баскетболі, і ефективність його буде посилюватись застосування психорегулюючого (аутогенного) тренування, яке розвиває також психологічні й інтелектуальні здібності, що важливо для баскетболу.

Однак в теперішній час методика баночного у поєднанні з психорегулюючим (аутогенним) тренуванням не розроблялась і не застосовувалась у практиці навчально-тренувального процесу баскетболісток.

**Мета роботи, матеріал і методи дослідження.** Мета роботи складалася в експериментальному обґрунтуванні ефективності застосування нетрадиційної комплексної методики відновлення, що поєднує застосування баночного масажу і психотренінгу в навчально-тренувальному процесі в баскетболі.

В даному дослідженні приймали участь баскетболістки студентської баскетбольної команди ХНПУ імені Г.С. Сковороди (11 спортсменок склали експериментальну групу, 11 – контрольну). Перед початком експерименту по з'ясуванню ступеню впливу розробленої системи застосування масажу в сполученні з використанням нетрадиційної практики психо- і аутогенного тренування на відновлення і працездатність баскетболісток у контрольній і експериментальній групах проводилося тестування за педагогічними тестами, що використовуються в збірних командах України та Росії, та за психофізіологічними тестами в листопаді 2014 р. – до проведення педагогічного експерименту, в січні 2015 р. –

після проведення педагогічного експерименту. Групи були практично ідентичні до проведення експерименту, розрахункові значення t-критерію Стьюдента були менше критичних. Групи тренувалися по ідентичних програмах протягом 9-ти тижнів, однак в експериментальній групі застосовувалася розроблена система відновлення.

Розроблено методику поєднаного застосування баночного масажу і психорегулюючого (аутогенного) тренування. Суть методики психорегулюючого (аутогенного) тренування полягає в повторенні інструктором або самостійно спортсменам тексту, що описує чергування природних образів. При застосуванні даної методики АТ, її текст може варіювати досить у широкому діапазоні, але для досягнення потрібного ефекту необхідно дотримувати основних принципів: 1 - найкращий ефект релаксації досягається при створенні образу великого пейзажа природи, тобто “величезний океан”, “глибока ріка”, “галявина з безліччю квітів”, “зоряне небо” і т.д.; 2 - образи природи повинні бути красивими, легкими для сприйняття, знайомими спортсменам з повсякденного життя; 3 - текст АТ підбирається таким чином, що при АТ відбувається поступовий процес занурення в природний образ і злиття з ним [7,12,15,19].

Крім аутогенного тренування, складовою частиною методики відновлення працездатності баскетболісток було застосування баночного масажу. Масаж застосовувався 2 рази на тиждень після тренування. Особливостями застосування масажу була дія масажних рухів не тільки на м’язи, а, головним чином, на зв’язки та сухожилля.

Перед початком баночного масажу проводилось легке прогладжування долонями тій галузі, яку збираються масажувати, утираючи у ній небагато масажною мастила (олію, вазелін, крем). Потім брали силіконову банку ємністю приблизно 200 мл та створювали у ній відносний вакуум шляхом надавлювання при постановці на тіло. Тривалість масажу - 5 – 15 хв щодня чи через день. Час масажу підбирався індивідуально.

Педагогічне тестування проводилося по 12 тестам, застосовуваних у збірних командах України і Росії [12]. Тестування проводили до і після основного педагогічного експерименту. При виконанні кожного тесту надавалося 3 спроби, фіксувався кращий результат. Тести проводилися протягом 2-3 тренувальних занять. Із психофізіологічних методів дослідження застосовувалися визначення часу простої та складної реакції на світлові подразники в різних режимах подачі сигналу. Тести проводилися за програмою «Психодіагностика» [14].

**Результати дослідження.** У результаті застосування авторської методики поєднання баночного масажу та модифікованої форми аутогенного тренування для відновлення працездатності баскетболісток спостерігалось підвищення рівня спеціальної фізичної та технічної підготовленості. Про це свідчить достовірне поліпшення результатів тесту «Швидкісна стрибучість»: в експериментальній групі кількість стрибків за 20 с збільшилася від  $26,33 \pm 5,13$  разів до  $35,67 \pm 4,89$  разів ( $p < 0,01$ ), в той час як в контрольній групі подібні зміни недостовірні (від  $32,33 \pm 9,31$  разів до  $32,50 \pm 9,79$  разів ( $p > 0,05$ )) (табл. 3.4, рис.

3.2). Аналогічні дані отримано за результатами тесту „Швидкісна техніка”: в експериментальній групі час виконання тесту зменшився від  $190 \pm 6,0$  с до  $139 \pm 5,4$  с ( $p < 0,05$ ), в контрольній групі – від  $10,07 \pm 0,76$  с до  $9,83 \pm 0,63$  с ( $p > 0,05$ ).

Крім того, в експериментальній групі спостерігалось підвищення точності улучень кидків з середньої відстані: від  $2,50 \pm 1,05$  разів до  $7,33 \pm 1,97$  разів ( $p < 0,001$ ), в контрольній групі подібні зміни не достовірні (від  $1,76 \pm 0,82$  разів до  $1,67 \pm 1,21$  разів ( $p > 0,05$ )).

У результаті застосування розробленої авторської методики поєднання баночного масажу та модифікованої форми аутогенного тренування спостерігалось підвищення часу простих і складних реакцій на зоровий подразник, а також поліпшення показників, які характеризують силу нервових процесів.

Про це свідчить достовірне зменшення кількості помилок в складній зорово-моторної реакції: в експериментальній групі кількість помилок в складній зорово-моторної реакції зменшилася від ( $\bar{x} \pm S$ )  $14,67 \pm 2,34$  до  $12,33 \pm 2,25$  мс ( $p < 0,05$ ), в той час як в контрольній групі подібні зміни недостовірні (від  $13,0 \pm 3,85$  до  $14,0 \pm 3,69$  мс ( $p > 0,05$ )).

### **Висновки.**

1. Розроблено методику поєднаного застосування баночного масажу і психорегулюючого (аутогенного) тренування, що полягає в повторенні інструктором або самостійно спортсменам тексту, що описує чергування природних образів, та застосування баночного масажу. Особливостями застосування масажу була дія масажних рухів не тільки на м'язи, а, головним чином, на зв'язки та сухожилля.

2. У результаті застосування авторської методики поєднання баночного масажу та модифікованої форми аутогенного тренування для відновлення працездатності баскетболісток спостерігалось підвищення рівня спеціальної фізичної та технічної підготовленості.

3. У результаті застосування розробленої авторської методики поєднання баночного масажу та модифікованої форми аутогенного тренування спостерігалось підвищення часу простих і складних реакцій на зоровий подразник, а також поліпшення показників, які характеризують силу нервових процесів.

### **Література:**

1. Богущески Дариуш. Оценка эффективности спортивного массажа в поддержке разминки / Богущески Дариуш, Ковалска Сильвия, Адамчук Якуб Грегощ, Бялошевски Дариуш // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2014. - № 10. - С. 67-71. doi:10.5281/zenodo.10496

2. Букша С.Б. Эффективность комплексной физической реабилитации при гипертонической болезни и степени на амбулаторно-поликлиническом этапе / Букша С.Б. Шабашов С.В. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2012. - № 1. - С. - 38 - 41.

3. Григус И.М. Результаты проведения физической реабилитации больных хроническим гастритом / Григус И.М. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2011. - № 2. - С. - 28 - 30.

4. Ефименко П.Б. Внедрение инновационных технологий в учебный процесс дисциплины массаж при подготовке специалистов по физической реабилитации / Ефименко П.Б. Канищева // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2009. - № 12. - С. - 58 - 60.

5. Козина Ж.Л. Анализ и обобщение результатов практической реализации концепции индивидуального подхода в тренировочном процессе в спортивных играх / Козина Ж.Л. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. трудов под ред. Ермакова СС–Харьков: ХГАДИ (ХХПИ). – 2009. - № 2. – С. 34-47.

6. Козина Ж.Л. Математическое моделирование индивидуальных особенностей спортсменов / Козина Ж.Л. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф.. Ермакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2008. - №4. – С. 56-59.

7. Козина Ж.Л. Рождение ребенка (Методика физической и психологической подготовки беременных к естественным родам) / Козина Ж.Л. Козин В.Ю. - Харьков, 1998. – 64с.,70 ил.

8. Козина Ж.Л. Методы применения современных информационных технологий для активизации образного восприятия занимающимися элементов техники и тактики в спортивных играх / Козина Ж.Л. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф.. Ермакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2007. - № 1. – С. 58-65.

9. Козина Ж.Л. Научно-методические пути индивидуализации учебно-тренировочного процесса в спортивных играх / Козина Ж.Л. // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сборник статей под ред. Ермакова С.С. / электронная научная конференция, г.Харьков, 15 января 2005 года. – Харьков: ХГАДИ, 2005. – С.188.

10. Козина Ж.Л. Основные научно-методические подходы к процессу индивидуализации подготовки спортсменов (на примере баскетбола) / Козина Ж.Л. Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научных трудов под ред. Ермакова СС–Харьков: ХХПИ. – 2005. - № 5. – С. 8-20.

11. Козина Ж.Л. Результаты разработки и применения универсальных методик индивидуализации учебно-тренировочного процесса в спортивных играх / Козина Ж.Л. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК. – 2008. – Випуск № 3. – С.73-79.

12. Козина Ж.Л. Система индивидуализации подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Монография / Козина Ж.Л. - Lambret Academic Publishing Russia.– 2011.–532 с.

13. Козина Ж.Л. Теоретичні основи і результати практичного застосування системного аналізу в наукових дослідженнях в області спортивних ігор / Козина Ж.Л. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. - № 6. – С. 15-18.

14. Козина Ж. Л. Программа «Психодиагностика» как средство определения психофизиологических особенностей и функционального состояния в физическом воспитании студентов / Ж. Л. Козина, Л. Н. Барібина, Д. И. Мищенко // Физическое воспитание студентов. — 2011. — № 3. — С. 56—60.

15. Козина Ж.Л. Принципы индивидуального подбора лекарственных растений для восстановления работоспособности спортсменов / Козина Ж.Л. //

Физическое воспитание студентов: сб. науч. трудов под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2009. – №11. С.57-66.

16. Приступа Т.Д. Влияние частичного спортивного массажа на показатели артериального давления и пульса / Приступа Т.Д. // Физическое воспитание студентов. - 2013. - № 6. - С. 55-59. doi:10.6084/m9.figshare.840504

17. Редковец Т.Г. Современный взгляд на проблему физической реабилитации подростков с близорукостью / Редковец Т.Г. Ромман Х.Д. // Физическое воспитание студентов. - 2012. - № 5. - С. - 85 - 91.

18. Слизюк Ю.С. Вакуум-терапия (баночный массаж) как метод реабилитации при остеохондрозе с нестабильностью пояснично-крестцового отдела // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2009. - № 6. - С. - 140 - 143.

19. Хруст І. Ефективність застосування нетрадиційних засобів відновлення працездатності в навчально-тренувальному процесі баскетболісток високого класу / Хруст І. // Матеріали 4 міжнародної конференції студентів та аспірантів „Фізична культура, спорт та здоров'я”. – Харків: ХДАФК, 2002. – С.38.

20. Prusik Katarzyna. Indexes of physical development, physical preparedness and functional state of polish students / Prusik Katarzyna, Iermakov S.S. Kozina Zh. L. // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2012. - №12. – P. 113-122

*Інформація про авторів:*

**Козіна Жаннета Леонідівна** - доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувача кафедрою спортивних ігор Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди;  
zhanneta.kozina@gmail.com

**Кожухар Лілія Василівна** – студентка 5 курсу Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди;

**Вакслер Михайло Аркадійович** – старший викладач кафедри спортивних ігор Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди;

**Тихонова Ася Олександрівна** - старший викладач кафедри спортивних ігор Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

*Поступила в редакцію 20.03.2015*