

ВЛИЯНИЕ ПСИХОРЕГУЛИРУЮЩЕЙ ТРЕНИРОВКИ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ СТАТИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В БАСКЕТБОЛЕ

Нами была предпринята попытка применить психорегулирующую тренировку для изучения восстановления статической выносливости в процессе тренировок повторным методом. Обучение проводилось два раза под руководством преподавателей кафедры физической культуры ПГФА. Успех обучения контролировался комплексом специальных проб и признаков (ЧСС, частота дыхания, температура, установление «вялости» руки, отсутствие произвольных мышечных сокращений), который позволил выявить наличие конкретных физиологических сдвигов в организме.

После полного восстановления ПРТ были проведены исследования с целью определения влияния аутогенного воздействия на восстановление статической выносливости в условиях многократного тестирования мышечной деятельности.

Обследовалось 30 студентов 18-20 лет. В качестве упражнений использовалась повторная работа (8 попыток) на тензодинамометре. Статическая выносливость сгибателей предплечья измерялась следующим образом. Каждый испытуемый поддерживал постоянное усилие, составляющее 50% от максимального, до полного утомления. В перерывах между попытками (3 мин.) применялся сеанс ПРТ, а для контроля – пассивный отдых. В повторных нагрузках обнаружено, что данный интервал отдыха оказался недостаточным для полного восстановления статического усилия. Вследствие этого в условиях пассивного отдыха статическая выносливость после первого интервала восстанавливалась на $98 \pm 1,0\%$, что составляло $135,7 \pm 1,4$ сек.

При аутогенном влиянии после первого интервала усилие восстанавливалось на $106,8 \pm 2,01\%$. Это время статического усилия было больше на 6,8, чем в первой попытке, и составляло $147,8 \pm 2,63$ сек. Следовательно, влияние аутогенного воздействия на восстановление статического усилия больше, чем воздействие пассивного отдыха. Это

сопровождалось увеличением ЧСС до $88,2 \pm 3,24$ уд/мин. Минутный объем дыхания находился на уровне покоя – $8,9 \pm 0,92$ л.

После второго отдыха с применением ПРТ статическое усилие восстанавливалось на $103,1 \pm 1,56\%$, что несколько меньше, чем в предыдущей попытке, но на $4,6\%$ больше тех же данных в условиях пассивного отдыха. Показатели дыхания и кровообращения в третьей попытке были аналогичны последним в предыдущей.

Анализ результатов исследования показал, что при аутогенном влиянии в третьем интервале статическая выносливость восстанавливалась на $98,7 \pm 1,06\%$, что составляло в четвертой попытке $136,5 \pm 1,38$ сек. В ходе повторной работы влияние аутогенного воздействия на восстановление статического усилия снижалось.

В заключительной попытке статическое усилие составляло $86,3 \pm 0,36\%$ от результата первой попытки ($119,4 \pm 0,47$ сек.), но это было больше на $10,9\%$, чем при пассивном отдыхе. Изучение данных функций дыхания и гемодинамики в восьмой попытке показало, что ЧСС составляла $98,5 \pm 4,58$ удара, а минутный объем дыхания достигал $10,7 \pm 1,82$ л, что меньше, чем при пассивном отдыхе.

Таким образом, положительное воздействие аутогенной тренировки на восстановление статического усилия как после первых попыток, так и в условиях нарастающего утомления выражено больше, чем влияние пассивного отдыха.