

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«**СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ А. Ю. Близневский
« _____ » _____ 2022 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

**ВЛИЯНИЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВКИ НА ПСИ-
ХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ**

Руководитель _____ к.п.н., доцент Н. В. Соболева

Выпускник _____ Н. В. Зенчурин

Нормоконтролер _____ Е. А. Рябченко

Красноярск 2022

РЕФЕРАТ

Тема выпускной квалификационной работы: «Влияние подготовительной части тренировки на психоэмоциональное здоровье занимающихся». Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент Соболева Наталья Владимировна.

Выпускная квалификационная работа по теме «Влияние подготовительной части тренировки на психоэмоциональное здоровье занимающихся» выполнена на 62 страницах, содержит 30 рисунков, 4 таблицы, 51 использованных источников, 1 приложение.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ, РАЗМИНКА, ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ.

Объект исследования: тренировочный процесс занимающихся.

Предмет исследования: подготовительная часть тренировки занимающихся в тренажерном зале.

Цель работы: изучение влияния подготовительной части тренировки на психоэмоциональное здоровье занимающихся в тренажерном зале.

В работе использовались следующие методы: теоретический анализ педагогической, методической литературы, анкетирование, тестирование, эксперимент, метод математической статистики.

Гипотеза: Подготовительная часть тренировки может положительно влиять на психоэмоциональное состояние занимающихся.

В результате проведенного эксперимента установлено, что грамотно разработанная программа подготовительной части, в течение которой происходит разогрев всего тела занимающегося и разминка многих основных групп мышц, положительно сказывается на психоэмоциональном здоровье занимающихся.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Тренировочный процесс, его цели, задачи	7
1.1 Термин «Тренировочный процесс».....	7
1.2 Основные принципы организации тренировочного процесса	8
1.3 Роль подготовительной части в тренировочном процессе для организма человека.....	10
1.3.1 Значение подготовительной части	10
1.3.2 Общие правила разминки в подготовительной части	12
1.3.3 Значение разминки для занимающихся перед основной частью тренировки	13
1.3.4 Потенциальные травмы, возникающие при некачественной разминке, и причины их появления.....	14
1.3.5 Основные изменения, которые происходят в организме человека во время разминки в подготовительной части.....	15
1.4. Психоэмоциональное здоровье занимающегося	17
1.4.1 Термин «здоровье».....	17
1.4.2 Определение психоэмоционального здоровья.....	18
2 Организация и методы исследования	20
2.1 Организация исследования	20
2.1.1 Подготовленный комплекс упражнений подготовительной части тренировки для экспериментальной группы респондентов	23
2.1.1.1 Основа разработки комплекса упражнений подготовительной части тренировки для экспериментальной группы респондентов	23
2.1.1.2 Ходьба на месте.....	24
2.1.1.3 Суставная гимнастика.....	24
2.1.1.4 Динамическая растяжка мышц	30
2.1.1.5 Кардио-разогрев	40

2.1.1.6 Восстановление дыхания.....	43
2.1.1.7 Специальная разминка.....	44
2.2 Методы исследования.....	44
3 Результаты проведенного исследования и рекомендации.....	47
3.1 Результаты исследования	47
Заключение	53
Список использованных источников	54
Приложение А	60

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В наши дни возрастает количество занятий, вместе с этим меняется значимость пред основной части тренировки под названием подготовительная часть. Благодаря именно подготовительной части тренировки занимающиеся способны создавать оптимальные условия для их тренировки, а конкретно для основной её части. Именно поэтому можно полагать, что упражнения, которые будут выбраны занимающимся на тренировке, будут решать задачи воспитания двигательных способностей и вработываемости, к ним относятся гибкость, сила, выносливость, а также владение различными движениями [40].

Известно, что подготовительная часть является необходимой пред основной частью тренировки. Но на практике получается так, что к данной части относятся весьма не ответственно, думая, что это совсем не важный элемент тренировки. Несмотря на то, что польза подготовительной части доказана, можно наблюдать таких спортсменов (бывают и тренеры), которые стараются сэкономить время на подготовительной части. Но результаты исследований с различными упражнениями, которые были собраны со всего мира, показали совсем другой результат. К примеру, исследования на опытных футболистах показали то, что при наличии систематической разминки травмы, которые были получены спортсменами в течение сезона, сокращаются почти в 4 раза, включение упражнений на растяжку способствует тому, что происходит увеличение диапазона движений конечностей, происходит увеличение потребления кислорода [10].

Любое занятие необходимо начинать постепенно, далее проводится основная часть, нагрузка может быть различной в зависимости от вида упражнения, характера и т. д [38].

Поскольку инертность у органов и систем человека имеют различия, они не смогут с нужной скоростью достигать нужного уровня готовности, который

необходим для того, чтобы занимающийся был готов к грядущим нагрузкам. Сложные механизмы нервной и гормональной регуляции не обеспечивают эти изменения сразу. Именно поэтому нужно делать так, чтобы наш организм включался в работу медленно и постепенно, в этом как раз помогают специальные физические упражнения, которые подойдут именно вам [23].

Если подготовка к основной части тренировки проведена верно и адекватно, то основная часть тренировки будет более эффективна, риск травмирования мышц будет снижен, а польза и результативность всего занятия будет повышена. Целью данной работы является изучение влияния подготовительной части тренировки на психоэмоциональное здоровье занимающегося [38].

Объект исследования: тренировочный процесс занимающихся.

Предмет исследования: подготовительная часть в тренировочном процессе занимающихся в тренажерном зале.

Цель исследования: изучение влияния подготовительной части тренировки на психоэмоциональное здоровье занимающегося.

Задачи:

1. Исследовать по данным специальной литературы значение подготовительной части тренировки для организма занимающегося;
2. Разработать комплекс упражнений подготовительной части тренировки с целью воздействия на психоэмоциональное здоровье занимающихся в тренажерном зале;
3. Доказать эффективность разработанного комплекса упражнений для занимающихся в тренажерном зале.

1 Тренировочный процесс, его цели, задачи

1.1 Термин «Тренировочный процесс»

Тренировочным процессом принято считать процесс в течение которого происходит совершенствования человека в физическом плане, а также происходит улучшение в тактико-техническом, морально-волевом и теоретическом планах. Тренировочный процесс должен обеспечивать высокий уровень здоровья занимающихся, овладение ими техникой и тактикой каратэ, воспитание моральных и волевых черт характера, развитие умственных и физических (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость) качеств [27].

Тренировочный процесс включает постепенное, а также максимальное повышение нагрузки в течение тренировок. Как правило, происходит так, что рост нагрузок происходит быстрее, чем занимающийся успевает привыкнуть к ним. В связи с этим, объём и интенсивность нагрузки должен увеличиваться плавно и постепенно. До сих пор тренировочные воздействия возрастают и должны возрастать в соответствии с ростом морфофункциональных возможностей организма человека, занимающегося спортом. Повышение объема тренировочной работы характерно для первых лет спортивной подготовки, на дальнейших этапах увеличивается процентное содержание интенсивной работы в общем объёме [27].

Когда речь идёт об организации тренировочного процесса, нужно в первую очередь, учесть зоны интенсивности нагрузок, нужно максимально грамотно распределить нагрузку, а также грамотно её спланировать. Если речь идёт о нагрузке, то под данным термином понимают воздействие физических упражнений на организм занимающегося человека. Под воздействием нагрузки появляется активная реакция со стороны основных функциональных систем организма. Соревновательная нагрузка является отдельным видом нагрузок, которая сопровождается более интенсивным тренировочным режимом, высокой ин-

тенсивностью воздействия на организм. Тренировочная нагрузка представляет собой специфическую функцию мышечной системы, которая реализуется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности [20].

1.2 Основные принципы организации тренировочного процесса

В зависимости от характера воздействия на организм, можно выделить три основные группы упражнений: упражнения глобального, локального и регионального воздействия. Упражнения глобального действия представлены упражнениями, в выполнении которых принимают участие различные группы мышц. При этом задействует не менее $2/3$ мышцы. Глобальные упражнения представляют собой высокую интенсивность нагрузки. При региональной нагрузке задействует от $1/3$ до $2/3$ мышцы. Данная зона представляет собой среднюю интенсивность нагрузок. Локальная группа подразумевает, что в работе задействовано примерно $1/3$ мышц. Это зона низкой интенсивности нагрузок [9].

Чаще всего в тренировочном процессе задействованы упражнения глобального воздействия. Они позволяют решить максимально широкий круг тренировочных задач. Данная группа упражнений способствует интенсивному повышению функциональных возможностей организма, а также способствует достижению высокого уровня точности и координации движений. В ряде случаев можно добиться сдвигов в функциональном состоянии организма.

Интенсивность нагрузок во многом определяет величину, направленность основных процессов. При этом интенсивность работы способствует тому, что мобилизуются внутренние резервы организма, функциональные системы начинают работать более интенсивно. В этой зоне можно сформировать основные параметры спортивной техники. Интенсивность связана с мощностью выполняемой нагрузки. Как правило, в данной зоне работа ведется в том случае, если необходимо подготовить человека к соревнованиям. Например, данная интен-

сивность применяется в технико-тактической подготовке, при проведении подготовки по единоборствам, боевым искусствам [39].

Можно отметить, что в зависимости от целей и задач, применяют различные виды упражнений, в различных зонах интенсивности. При этом существенно возрастают требования к энергетическим системам, которые несут основную часть нагрузки при выполнении этих действий. Продолжительность упражнений при этом может быть различной: от 1-2 секунд до нескольких часов. Все зависит от поставленных целей и задач, ожидаемых результатов, а также от специфики определенного вида спорта, направленности тренировочного процесса.

Кратковременные нагрузки способствуют повышению алактатных анаэробных возможностей с предельной интенсивностью. При этом важным условием является своевременное обеспечение пауз до 2-3 минут. Это позволит отдохнуть, восстановить потраченные резервы. В противном случае возникает переутомление, и полное исчерпание энергетических ресурсов [7].

Также нужно учитывать, что при выполнении длительных нагрузок в обменные процессы вовлекаются жиры. При длительной и интенсивной работе происходит интенсивное окисление за счет окисления жиров. Это приводит к тому, что в организме развиваются количественные и качественные изменения, которые и лежат в основе тренированности [42].

Интенсивная нагрузка предполагает применение различного объема и интенсивности тренировок. При этом тренировки высокой интенсивности должны системно чередоваться с отдыхом. Продолжительность отдыха, его характер планирует заранее и включается в общий план тренировочного процесса. Если человек тренируется в режиме высокой интервальной нагрузки, нужны такие интервалы отдыха, при которых ЧСС будет достигать показателей 120-130 ударов в минуту. В данный период происходят интенсивные изменения в системе кровообращения, а также в дыхательных процессах. При этом происходит ин-

тенсивное повышение функциональных резервов организма, в первую очередь, тренируется сердечно-сосудистая система [9].

При планировании длительности отдыха между повторениями упражнения или разными упражнениями в рамках одного занятия выделяют 3 типа интервалов.

1. Полные (ординарные) интервалы, гарантирующие к моменту очередного повторения практически такое восстановление работоспособности, которое было до его предыдущего выполнения, что дает возможность повторить работу без дополнительного напряжения функций.

2. Напряженные (неполные) интервалы, при которых очередная нагрузка попадает на состояние более или менее значительного недовосстановления, что, однако, не обязательно будет выражаться в течение известного времени существенным изменением внешних количественных показателей (суммарный объем работы и ее интенсивность), но сопровождается возрастающей мобилизацией физических и психологических резервов.

3. "Минимакс"- интервал - это наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность (суперкомпенсация), наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительного процесса [42].

1.3 Роль подготовительной части в тренировочном процессе для организма человека

1.3.1 Значение подготовительной части

Подготовительная часть имеет следующее значение:

1. Произвести начальную организацию занимающихся, в частности построить занимающихся, принять рапорт, сообщить цели и задачи занятия. Путем выполнения элементарных упражнений, строевых приемов и команд повы-

снять внимание занимающихся, а также обеспечить их психическую настройку и готовность к занятию. Данная, собственно вводная часть занятия, в значительной мере может влиять на качество всего занятия [33].

2. Осуществить общую разминку организма занимающихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и мышечной системы. Все двигательные действия должны быть структурно несложными и освоенными, хотя в комплексы общеразвивающих упражнений необходимо включать и новые движения. Интенсивность выполнения упражнений должна нарастать постепенно. Рекомендуются следующий порядок их выполнения: ходьба, легкий бег, упражнения для рук и плеч, затем для ног, туловища и прыжки. Основная задача такой разминки — проработать (разогреть) все мышечные группы и системы организма и вывести их на более высокий уровень функционирования [33].

3. Осуществить при необходимости специальную разминку для того, чтобы более серьёзно подготовить те мышечные группы и системы организма, на которые будет поступать главные нагрузки в основной части тренировки [33].

Довольно часто можно услышать как подготовительную часть называют таким термином как «разминка», этим является группа упражнений, которые выполняются в начале тренировки занимающегося. Всё это делается для того, чтобы разогреть организм, разработать связки, а также суставы и мышцы. Из-за разминки кровеносная система настраивается на предстоящее занятие, а также разминка улучшает снабжение рабочих мышц кислородом. Разминочная деятельность, чтобы постепенно улучшить циркуляцию крови по всему телу человека [15].

Термин «разминка», который был принят в спортивной практике, не раскрывает всех действительных процессов, которые происходят в организме человека с перехода из обычного состояния в состояние повышенной работоспособности [38].

Разминка состоит из комплекса специально подобранных физических упражнений, которые выполняются с постепенным повышением нагрузки, и зависит от физической подготовленности занимающегося. Задача любого занимающегося (спортсмена или же физкультурника) — с помощью разминки увеличить работоспособность организма, настроиться на предстоящую работу, и в то же время сохранить силы для основной части занятия. Упражнения, которые выполняются с высокой интенсивностью в подготовительную часть не включаются, поскольку такие упражнения способны понизить работоспособность занимающегося [38].

На стадии разминки необходимо разогреться таким образом, чтобы сухожилия и мышцы стали более эластичными и можно было эффективно и безопасно их нагружать и растягивать [38].

1.3.2 Общие правила разминки в подготовительной части

Как отмечается специалистом физической культуры Хайнц-Дитер Ректенвальдом из университета г. Мюнстер (Германия), существуют общие правила для того, чтобы организовать разминку, к ним относятся:

1) Интенсивность. Данное правило заключается в том, что температура тела человека во время его занятия разминкой должна повышаться медленно и постепенно, чтобы не произошло утомления у занимающегося. Интенсивность также зависит от времени дня, погодных условий, возраста и тренировочного стажа занимающегося.

2) Продолжительность. Примерно 10-15 минут.

3) Интервал. Интервал между подготовительной частью тренировки и самой тренировкой не должен составлять более 5 минут. Хотя температура тела у занимающегося и остается еще долгое время повышенной, но нельзя забывать от таком важном эффекте как повышенное кровяное наполнение мышц, данный эффект будет стремительно снижаться уже через пару минут.

4) Время суток. Большую роль играет также и время дня, в которое проводится тренировка и, очевидно, разминка. Если занимающийся тренируется утром, разминка в данном случае должна быть более длительной, чем во время тренировки вечером, поскольку телу человека нужно время для пробуждения. Статическую растяжку надо делать только после тренировки, в качестве заминки [51].

1.3.3 Значение разминки для занимающихся перед основной частью тренировки

Давно известно то, что регулярные тренировки в любом виде спорта обычно связаны с тяжелой физической нагрузкой. Резкий переход к таким нагрузкам является большим стрессом для организма человека, даже для самого подготовленного и тренированного. Без предварительной правильной разминки, переходя к нагрузкам, занимающийся рискует быстро утомиться, а также может быть получена травма, поэтому перед физкультурой никогда нельзя забывать о том, чтобы провести качественную разминку [36].

Организм человека распределяет и расходует ресурсы очень экономно. Большинство наших мышц в большей степени находятся в покое. Чтобы мышцы работали максимально эффективно, необходимо давать нагрузку и увеличивать её, но делать это нужно постепенно. В противном случае велик шанс получить растяжение, или же вы просто быстро утомитесь, и тренировку закончить вам не удастся. Разминка в спорте является такой же важной, как и сама тренировка, так как в течение разминки вы подготавливаете своё тело, ваши мышцы к грядущему стрессу, также разминка нормализует дыхание и способствует правильной циркуляции крови в организме. «Разогрев», так называют разминку большинство профессиональных спортсменов, и это не просто так, ведь во время разминки мышцы разогреваются, они становятся гораздо прочнее и эластичнее. Также происходит разжижение синовиальной жидкости в суставах, а

это увеличивает допустимую амплитуду движений. Во время разминки температура тела увеличивается на пару градусов, это помогает поддерживать хороший мышечный тонус и улучшает кровообращение. Через кровь происходит снабжение мышц питательными веществами и кислородом, всё это значительно увеличивает выносливость нашего организма. Наконец, правильная разминка перед тренировкой способствует к нормализации частоты сердцебиения. Это является очень важным моментом, ведь без разминки нагрузка, что предстоит организму, будет слишком высокой для сердца, это может привести, к примеру, к одышке или головокружению, соответственно в таком состоянии тренировка не может быть эффективной [36].

1.3.4 Потенциальные травмы, возникающие при некачественной разминке, и причины их появления

Спортивная травма – это повреждение, которое сопровождается изменением анатомических структур и функции травмированного органа в результате воздействия на него физического фактора, который превышает физиологическую прочность ткани в процессе занятий физическими упражнениями и спортом [33].

К одним из основных причин появления травм относятся:

- 1) Несоблюдение принципов спортивной тренировки: непрерывности, цикличности, степени повышения нагрузок;
 - 2) Проведение занятий во время неполного восстановления организма занимающегося после перенесённой болезни;
 - 3) Выполнение непосильных, новых и незнакомых, сложных упражнений;
 - 4) Занятия без предварительной или же недостаточной разминки;
- Отсутствие сосредоточенности и концентрации у занимающегося человека [33].

Для того чтобы предупредить травму, очень важную роль играет именно разминка, проводимая перед основной частью тренировки.

Одной из самых распространенных проблем, которая может возникнуть при отсутствии разминки перед тренировкой спортсмена и не только, является растяжение связок. Это достаточно неприятный и болезненный синдром, из-за которого придется делать перерыв в тренировках.

Еще одной неприятной проблемой может считаться травма суставов. При занятии на холодный сустав, появляется очень высокий шанс его повредить. Опасность данной травмы заключается не только в том, что вам предстоит длительное восстановление, но и в том, что после травмы сустав будет напоминать о себе постоянно. По причине наличия на тренировках неправильной нагрузки особенно часто страдают суставы коленей, голеностопа, плечевой и тазобедренный сустав.

При отсутствии качественной разминки в связи с высокой нагрузкой на сердце, велик шанс возникновения головокружения и даже обморока.

Внезапная резкая нагрузка без подготовительной разминочной части может вызывать резкий скачок давления, что одинаково опасно для людей с гипертонией и гипотонией [43].

1.3.5 Основные изменения, которые происходят в организме человека во время разминки в подготовительной части

Период, в котором организм переходит из состояния двигательного покоя к усиленной мышечной деятельности, характеризуется повышенным обменом веществ и энергии, в этот момент происходит изменение деятельности ЦНС, органов кровообращения, а также дыхания. К более конкретным изменениям, происходящим во время тренировки, относятся данные пункты:

1. Происходит создание приемлемой возбудимости ЦНС, это способствует улучшению качества ее работы. Когда занимающийся выполняет физические

упражнения, ЦНС начинает посылать команды к мышцам, далее обрабатывается полученная информация, которая поступает от мышц и внутренних органов, обеспечивается координация органов между собой. По итогу, разминка улучшает нервно-мышечное взаимодействие, вдобавок улучшается скорость реакций, точность и даже координация движений [36];

2. Происходит рост скорости и интенсивности обмена веществ человека, увеличивается скорость распада химических веществ, а их расщепление даёт необходимую энергию, чтобы произошло мышечное сокращение. Увеличение скорости распада веществ приводит к повышению температуры тела (отсюда и произошло выражение «разогреть мышцы»). Повышение температуры тела ускоряет время начала потоотделения при выполнении основной работы, облегчая, таким образом, процессы вывода из организма продуктов распада и процессы поддержания температуры тела в пределах физиологической нормы. Идеальным вариантом является начало потоотделения уже при разминке [36];

3. Увеличивается деятельность органов кровообращения и дыхания. Эти органы обеспечивают работающие мышцы кислородом и химическими веществами, расщепление которых даёт необходимую энергию для мышечного сокращения [36];

4. Увеличивается эластичность мышц, связок, что снижает риск возникновения травм [36];

5. Изменяется деятельность желез внутренней секреции, в результате чего в кровь поступают гормоны, во много раз облегчающие и усиливающие необходимые предрабочие перестройки в организме [36];

6. Если разминка достаточно интенсивна и длительна, в кровяное русло поступает дополнительное количество крови из мест ее резервного хранения (так называемых «депо крови»). Увеличение общего количества крови в кровяном русле облегчает перенос кислорода и других важных для жизнедеятельности организма веществ [36];

7. Происходит перераспределение крови между работающими и неработающими органами. Кровеносные сосуды работающих органов (сердца, легких, работающих мышц) расширяются, и в них поступает больше крови. Кровеносные сосуды неработающих органов (органов пищеварения, неработающих мышц) сужаются, и в них поступает существенно меньше крови [36].

В результате разминки повышается текущая работоспособность организма (то есть способность выполнить работу определенной величины в настоящий момент). Экспериментальные исследования подтвердили, что без предварительной разминки человек или животное способны выполнить работу значительно меньшую, чем после грамотно выполненной разминки [36].

1.4. Психоэмоциональное здоровье занимающегося

1.4.1 Термин «здоровье»

Под термином «здоровье» понимают стабильность в работе организма и функционировании всех его систем, а так же полное отсутствие любых хронических заболеваний, это постоянно нормальное состояние организма в целом, которое периодически нужно поддерживать [48].

Формулировку «полное благополучие» нужно уточнять, даже в наше время подвергается критике за слабую практическую направленность. Обобщая специальные труды, посвященные проблеме здоровья, можно выделить ряд аксиоматических по своей сути положений:

1. Здоровье — это состояние, близкое к идеальному. Как правило, человек не бывает на протяжении всей своей жизни вполне здоровым.

2. Здоровье — это сложный, многомерный феномен, отражающий модусы человеческой реальности: телесное существование, душевная жизнь и духовное бытие. Соответственно, возможна оценка соматического, психического и личностного (психологического) здоровья человека.

3. Здоровье — это одновременно состояние и сложный динамический процесс, включающий созревание и рост физиологических структур и работу организма, развитие и функционирование психической сферы, становление, самоопределение и позиционирование личности.

4. Категория «здоровье» изначально коррелятивна полюсу индивидуальности: состояние здоровья персонифицировано и предполагает в каждом конкретном случае специальное освидетельствование.

5. Человек может быть здоров при определенных условиях жизни (экологические и климатические особенности, качество питания, режим труда и отдыха, социокультурные факторы и др.). Обстановка, удовлетворительная для одного человека, может оказаться болезнетворной для другого. Вместе с тем выявление универсальных условий здоровья позволяет сформулировать принципы «политики здоровья».

6. Здоровье и болезнь относятся к числу диалектических, взаимодополняющих понятий. Их изучение связано с осмыслением природы и сущности человека.

7. Для определения состояния здоровья человека необходимы, с одной стороны, эталонное основание, устойчивый образец благополучия, целостности, совершенства, с другой — описание закономерностей возникновения и течения болезней. В этом качестве выступают системы научных представлений о норме и патологии [48].

1.4.2 Определение психоэмоционального здоровья

Психоэмоциональное здоровье, как одно из составляющих общего здоровья человека, играет важную роль для каждого индивида. Очень важно его позитивное развитие с самого раннего детства.

Психоэмоциональный фактор включает в себя следующие составляющие: это психические и эмоциональные качества и свойства индивида, обусловлен-

ные системой общественных отношений.

Эмоциональность – это устойчивое проявление реакций человека на всевозможные изменения в окружающем его мире, жизненные ситуации, различные происшествия и прочее. Её проявление заключается в настроении человека (грусть, радость, злость и так далее). Из этого следует вывод, что психическое здоровье – это некий баланс между окружающей реальностью и самим человеком.

Существует три специфических уровня психического здоровья:

- психологический;
- биологический;
- социальный.

Психологический аспект отвечает внутреннему состоянию индивида: уверенность или же неуверенность в себе или в своих силах, завтрашнем дне, в своих умениях и способностях, в своем потенциале; отношение индивида к другим людям, к социуму, внешнему миру, к различным событиям и жизненным ситуациям, отношение к установленным нормам и ценностям. Психологическое здоровье занимает важное место в функционировании здорового человека, от которого зависит его мироощущение, состояние душевного спокойствия и комфорта в повседневной жизни.

Психологическое здоровье – это состояние внутреннего благополучия, стабильности эмоциональных процессов, душевного равновесия и спокойствия, которое характеризуется адекватным восприятием реального мира, регуляцией деятельности и поведенческой тактики, полным отсутствием болезненных психических переживаний.

Биологический аспект означает здоровье всех органов человека и правильное функционирование всех систем его организма.

Социальный аспект характеризуется поведением человека в системе межличностных отношений, возможностью самореализации индивида и его развитие в окружающей его реальной действительности.

2 Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Для того чтобы выявить практическое состояние проблемы, в период с 30 января 2022 г. по 18 февраля 2022 г. было проведено анкетирование в результате которого была отобрана экспериментальная группа и контрольная группа, каждая состояла из 10 человек возрастом от 20 до 26 лет. Они были отобраны среди занимающихся в тренажёрном зале «Колизей» в городе Красноярск по адресу Телевизорная 1, стр. 9.

Основными критериями выбранных респондентов были наличие подготовительной части в их тренировке, посещение тренажёрного зала не с целью достижения спортивных высот.

В период с 3 марта 2022 г. по 28 апреля 2022 г. было проведено тестирование. Из большого количества методов оценки психоэмоционального состояния был выбран тест САН.

Данный тест предназначается для того, чтобы оперативно оценить самочувствие, активность и настроение (название теста происходит от первых букв наименования характеристик). Тест не является сложным и не занимает много времени, подходит как взрослым, так и школьникам. Испытуемые, перед тем как приступить к подготовительной части, проходят данный тест и отмечают своё внутреннее состояние с рядом признаков в шкале теста. Шкала теста САН состоит из следующих индексов: 3, 2, 1, 0, 1, 2, 3. Они находятся между тридцатью парами слов, которые имеют противоположное значение, данные слова отражают подвижность, скорость, а также темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие) и характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, которая наиболее точно отражает его состояние в момент обследования.

Для начала происходило исследование с контрольной группой. Исследование проходило индивидуально с каждым участником, то есть не одновременно со всей группой. Для респондентов перед выполнением подготовительной части был предложен тест САН, который им было необходимо выполнить. На выполнение теста САН даётся не более 5 минут. После этого они приступают к выполнению подготовительной части тренировки (программа и количество времени, затраченное на их подготовительную часть, выбирается ими самостоятельно). После выполнения подготовительной части респондент заново решает тест САН.

После получения 2-х результатов от каждого респондента (результат теста САН до и после проведения подготовительной части тренировки) начинается следующий этап исследования.

Теперь респондентам из экспериментальной группы выдаётся одна готовая программа проведения подготовительной части тренировки. По ней они и будут заниматься.

Соответственно, процесс повторяется, респондент выполняет тест САН до выполненной подготовительной части, далее после выполнения выданной программы.

Итого, имеется 4 набора результатов теста САН, которые сравниваются между собой.

Обработка и интерпретация результатов теста

При обработке оценки респондентов перекодируются следующим образом:

Индекс 3, который соответствует неудовлетворительному самочувствию, плохому настроению и низкой активности, принимается за 1 балл; индекс 2, следующий за ним индексом 3 – за 2 балла; индекс 1 – за 3 балла; индекс 0 – за 4 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, она соответствует положительному настроению, отличному самочувствию и хорошей активности. Полюса «положительные» и «отрицательные» с неко-

торой периодичностью меняются местами.

По приведённым баллам рассчитывается среднее арифметическое как в целом за весь тест, так и отдельно по каждому пункту: активность, самочувствие и настроение.

Ключ к тестированию САН:

1. Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28;
2. Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30;
3. Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

В таблице 1 представлен сам тестовый материал для испытуемых экспериментальной и контрольной группы.

Таблица 1 – Тестовый материал (САН)

1. Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
2. Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
3. Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4. Подвижный	3	2	1	0	1	2	3	Малоподвижный
5. Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6. Плохое настроение	3	2	1	0	1	2	3	Хорошее настроение
7. Чувствую себя слабым	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя сильным
8. Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
9. Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10. Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11. Несчастный	3	2	1	0	1	2	3	Счастливый
12. Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13. Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Уставший
14. Больной	3	2	1	0	1	2	3	Здоровый
15. Увлеченный	3	2	1	0	1	2	3	Безучастный

Окончание таблицы 1

16. Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17. Унылый	3	2	1	0	1	2	3	Восторженный
18. Печальный	3	2	1	0	1	2	3	Радостный
19. Напряжённый	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
20. Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомляемый
21. Возбуждённый	3	2	1	0	1	2	3	Сонливый
22. Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23. Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24. Недовольный	3	2	1	0	1	2	3	Довольный
25. Изнуренный	3	2	1	0	1	2	3	Свежий
26. Вялый	3	2	1	0	1	2	3	Бодрый
27. Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28. Разочарованный	3	2	1	0	1	2	3	Полный надежд
29. Внимательный	3	2	1	0	1	2	3	Рассеянный
30. Пессимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Оптимистичный

2.1.1 Подготовленный комплекс упражнений подготовительной части тренировки для экспериментальной группы респондентов

2.1.1.1 Основа разработки комплекса упражнений подготовительной части тренировки для экспериментальной группы респондентов

За основу комплекса упражнений подготовительной части тренировки для экспериментальной группы респондентов послужили труды фитнес-инструктора Александра Кражда [22], а также интернет-статья с сайта Good-looker [35].

В одном из источников не было разминки для некоторых групп мышц, в другом она имелась, но отсутствовала для других групп мышц. Соответственно

для более оптимальной и качественной разминки были учтены пробелы обоих комплексов упражнений подготовительной части и был создан некоторый «гибрид».

2.1.1.2 Ходьба на месте

Необходимо начать разминку с ходьбы на месте, это нужно для того, чтобы разогреть тело лишь немного, а также для того, чтобы не потянуть мышцы, когда настанет время выполнять динамическую растяжку. В течение ходьбы пульс и температура тела должны слегка увеличиться. Во время ходьбы выполняется 2 упражнения. На каждое уйдёт по 30 секунд.

Ходьба на месте с подъёмом колен

Поднять колени вверх, а также синхронно двигать руками вдоль тела. Не усердствовать, делать в спокойном темпе. Повторять в течение 30 секунд.

Подъём рук и колен

Не прекращая поднимать колени, добавить в работу руки. Поднять руки вверх над головой и опускать вниз, сгибая в локтях. Повторять в течение 30 секунд.

2.1.1.3 Суставная гимнастика

Суставная гимнастика – это необходимая часть подготовительной части, если занимающийся не хочет получить проблемы с суставами в дальнейшем. Принято выполнять суставную гимнастику в направлении с верха вниз, соответственно нужно начинать с шеи, а заканчивать стопами, но, в целом, большой роли порядок упражнений не имеет. Круговые упражнения необходимо выполнять не только по часовой, но и против часовой стрелки. Для наглядности под каждым описанием упражнения будет иллюстрация с выполнением упражнения.

Наклоны головой

Наклонять голову вправо-вперед-влево-вперед, резких движений стараться не делать. Не запрокидывать голову назад. Всего сделать 12-14 наклонов (Рисунок 1).



Рисунок 1 – Повороты головой

Круговые движения плечами

Руки опустить вдоль туловища, начать выполнять круговые движения плечами. Постепенно увеличить амплитуду, нужно постараться хорошо размять плечевые суставы (Рисунок 2). Выполнить 5 вращений в одну и 5 вращений в другую сторону.



Рисунок 2 – круговые движения плечами

Круговые движения локтями

Во время тренировки верхней части тела локтевые суставы получают сильную нагрузку, поэтому их необходимо хорошо размять перед тренировкой. Поднять руки параллельно полу и выполнить вращательные движения предплечьями (Рисунок 3). Повторить 5 раз в одну и 5 в другую сторону.



Рисунок 3 – круговые движения локтями

Вращение руками

Разминка продолжается с вращениями рук. Поднять руки вверх над головой, начать ими вращать, стараться хорошо разминать плечевые суставы (Рисунок 4). Двигать руками широко, амплитудно, вращения не должны быть вялыми. Выполнить 5 вращений вперёд и 5 вращений назад.



Рисунок 4 – Вращение руками

Вращение запястьями

Если вы тренируете руки, выполняете планку или отжимания, нельзя забывать хорошо разминать запястные суставы перед вашей тренировкой, так как нужно понимать, что при данных упражнениях кисти получают большую нагрузку. Для этого нужно согнуть руки в локте и начать вращать запястьями по кругу (Рисунок 5). Выполнить 5 вращений в одну сторону и 5 вращений в другую сторону.



Рисунок 5 – Вращение запястьями

Вращение тазом

Положите руки на пояс, ноги расставьте шире плеч. Начать вращать тазом по кругу, как будто стараетесь нарисовать круг ягодицами. Стопы от пола не отрывать, вращение происходит за счет движений таза, но не корпуса (Рисунок 6). Выполнить 5 повторений в одну сторону и 5 вращений в другую сторону.



Рисунок 6 – Вращение тазом

Вращение ногами

Оставить руки лежать на талии, поставить ноги ближе друг к другу. Отрывать одну ногу от пола и начать вращать ей по кругу, разминая тазобедренный сустав. Колено как будто описывает круг, туловище остается стабильным (Рисунок 7). 10 вращений всего на обе ноги сначала в одну сторону, дальше 10 вращений всего на обе ноги в другую сторону.



Рисунок 7 – Вращение ногами

Вращение коленями

Корпус опустить, колени слегка согнуть, положите на них ладони. Начать вращать коленями, пятки от пола не отрывать. Данное упражнение служит для того, чтобы размять коленные суставы, которые получают сильную нагрузку во время тренировок. Выполнить 5 вращений в одну и 5 вращений в другую сторону.



Рисунок 8 – Вращение коленями

Вращения стопой

Встать прямо, руки положить на пояс. Поднять колено вверх. Начать вращать стопой, хорошо разминая голеностопный сустав. Старайтесь вращать только стопой, сохраняя голень и бедро неподвижными (Рисунок 9). Выполнить 5 вращений в одну сторону и 5 вращений в другую сторону на одну ногу, затем то же самое на другую ногу.



Рисунок 9 – Вращение стопой

2.1.1.4 Динамическая растяжка мышц

После суставной гимнастики необходимо провести динамическую растяжку разных групп мышц. На данном этапе будут более энергичные упражнения для разминки перед тренировкой, которые подготовят тело занимающегося к нагрузкам.

Разведение рук для плеч, спины и груди

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Руки в стороны, параллельны полу. Затем перекрестить руки, свести их у груди (Рисунок 10). Выполнить 8-10 повторений.



Рисунок 10 – Разведение рук

Разведение локтей для дельт и плечевых суставов

Стоять прямо, согнуть руки в локтях под прямым углом и поднять их параллельно полу. Свести руки вместе. Затем широко разведите руки в стороны, не опуская локти (Рисунок 11). Почувствуйте работу плечевых суставов и напряжение в дельтах (мышцы плеч) и трицепсах (мышцы задней поверхности рук). Выполнить 8-10 повторений.



Рисунок 11 – Разведение локтей

Сгибание рук для двуглавой и трёхглавой мышц плеча

Данное упражнение помогает вам размять мышцы рук – бицепсы и трицепсы. Для этого нужно отвести прямые руки немного назад и начать сгибать и разгибать руки в максимальной амплитуде (Рисунок 12). Возможно выполнение с небольшим весом. Выполнить 8-10 повторений.



Рисунок 12 – Сгибание рук

Повороты для пресса и косых мышц

Встать прямо, при этом расставить ног шире уровня плеч. Руки развести в стороны до момента, пока они не будут параллельны полу. Начните по очереди повороты телом влево и в право. Поворот должен выполняться за счет скручивания корпуса (Рисунок 13). Выполнить 8-10 поворотов всего.



Рисунок 13 – Повороты корпусом

Наклоны в сторону для пресса и косых мышц

Руки положить на пояс. Начните выполнять наклоны вправо и влево, стараясь вытягиваясь за вытянутой вверх рукой (Рисунок 14). Выполнить 8-10 наклонов всего.



Рисунок 14 – Наклоны в сторону

Выгибания для спины и позвоночника

Данное упражнение позволяет расслабить позвоночник, а также размять его для грядущей тренировки. Можно выполнять при наличии напряжения и скованности в спине. Ладони положите на коврик или пол, упереться коленями об пол, в спине небольшой прогиб. Скруглите позвоночник в грудном отделе, немного поднимаясь (Рисунок 15). Затем снова прогнитесь в спине. Выполнить 6-8 повторений.



Рисунок 15 – Выгибание

Наклон в приседе для спины и плеч

Опуститесь в глубокий сумо-присед, спина немного наклонена, ладони положите на колени. Начните выполнять наклоны сначала к одной ноге, потом к другой (Рисунок 16). Выполняйте это упражнение для разминки перед тренировкой в динамике. Выполнить 6-8 поворотов всего.



Рисунок 16 – Наклон в приседе

Наклоны к полу с разворотом

Встаньте прямо, руки разведите в стороны, ноги поставьте широко. Начните делать наклоны к полу, разворачивая корпус и стараясь дотронуться пола сначала одной рукой, потом другой (Рисунок 17). Держите спину прямой, не напрягайте шею, отводите плечи от ушей. Выполнить, по итогу, 8-10 наклонов.



Рисунок 17 – Наклоны к полу с разворотом

Приседания с подъемом рук

Расставьте широко ноги и поднимите руки вверх над головой. Опустите таз вниз, совершая присед до параллели бедер с полом. Руки двигаются синхронно, опускаясь вниз вместе с приседанием (Рисунок 18). Во время приседа не заводите колени вперед носка и не отрывайте пятки от пола. Выполнить 8-10 повторений.

Если данное упражнение вызывает трудности, то его можно облегчить, выполняя полу присед вместо приседания.



Рисунок 18 – Приседание с подъёмом рук

Боковые выпады для разминки ног

Расставьте широко ноги, руки сложены возле груди. Начните приседать, перенося вес тела на правую ногу до параллели с полом. Опускаясь в боковой выпад. Левая нога остается полностью выпрямленной. Затем выпрямитесь и сделайте выпад на левую ногу (Рисунок 19). Выполняйте перекаты в боковом выпаде для качественной разминки ног перед тренировкой. Выполнить 8-10 выпадов всего.



Рисунок 19 – Боковые выпады

Выпады для разминки ног

Встаньте прямо, ноги чуть уже плеч. Начните делать выпады назад, одновременно поднимая руки вверх над головой. Необязательно опускать колени до прямого угла, в разминке перед тренировкой допустима неполная амплитуда упражнений (Рисунок 20). Если вам тяжело удерживать равновесие, то можете положить руки на пояс или держаться за стену или стул. Выполнить 8-10 выпадов всего.

Если данное упражнение вызывает трудности, то его можно облегчить, выполняя полу выпады вместо выпадов.



Рисунок 20 – Выпады

Наклоны к стопе для задней поверхности бедра

Встать прямо, правую руку положите на талию, левую руку поднимите над головой. Правую ногу поставьте на полметра вперед с опорой на пятку и полностью выпрямите. Затем наклонитесь вниз к правой ноге с прямой спиной, касаясь левой рукой правого носка. Левая нога сгибается в колене (Рисунок 21). Почувствуйте растяжку в задней поверхности бедра, подколенном сухожилии и икре. Выполнить 5-6 наклонов сначала на одну ногу, потом столько же на другую.



Рисунок 21 – Наклоны к стопе

Подтягивание колен для растяжки ягодиц

Встать прямо, руки согнуть и держать возле себя. Поднять вверх колено одной ноги и подтянуть его руками к груди. Почувствуйте растяжение в ягодичных мышцах (Рисунок 22). Затем вернитесь в исходное положение и подтяните к себе другую ногу. Выполнить 8-10 подтягиваний колена всего.



Рисунок 22 – Подтягивание колен

Подтягивание стоп для растяжки четырёхглавой мышцы бедра

Встать прямо, руки опустить вдоль туловища. Согнуть ногу и подтянуть рукой стопу к ягодицам. Задержитесь на секунду, растягивая переднюю поверхность бедра. Затем нужно вернуться в исходной положение и подтянуть стопу другой ноги к ягодицам (Рисунок 23). Выполнить 8-10 подтягиваний стопы всего.



Рисунок 23 – Подтягивание стоп

2.1.1.5 Кардио-разогрев

На данном этапе необходимо выполнить пару кардио-упражнений для того, чтобы еще больше разогреться и поднять температуру тела. Скорость и интенсивность выполнения упражнения можно увеличить или уменьшить, длительность заключительного кардио-разогрева составляет 2-3 минуты. Скорость и темп выполнения упражнений смотрите по своим возможностям.

Бег на месте с захлестом голени

Встать прямо, руки согнуть в локтях, ладони смотрят вперед. Начать бегать на месте, поднимая высоко ноги, руки двигаются свободно вдоль туловища. Ногами делать захлесты, как будто пытаетесь ударить себя пятками по ягодицам (Рисунок 24). Выполнить всего 25-30 захлестов.

При наличии противопоказаний бега, можно шагать на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени (упражнение 1 на первом этапе).



Рисунок 24 – Бег на месте с захлестом голени

Прыжки через скакалку

Встать прямо, руки согнуть в локте и развести в сторону – как будто держите в руках скакалку. Начните совершать легкие и мягкие прыжки на месте, имитируя прыжки через скакалку (Рисунок 25). Не нужно прыгать слишком интенсивно, так как это лишь разминка перед тренировкой, а не сама тренировка. Выполнить 25-30 прыжков.

При наличии противопоказаний прыжков, можно продолжать шагать на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени. Включите в работу руки, двигая ими вверх и вниз (упражнение 2 на первом этапе).



Рисунок 25 – Прыжки через скакалку

Прыжки с разведением рук и ног

Останьтесь стоять прямо, ноги вместе. Подпрыгивая, развести широко ноги и свести руки над головой. Держите колени слегка согнутыми. Приземляйтесь мягко на носки, чтобы снизить нагрузку на суставы (Рисунок 26). Дышать в ритме прыжков.

При наличии противопоказаний прыжков, можно вместо прыжков попеременно отставлять сначала одну ногу в сторону, потом другую. Руки должны двигаться синхронно. Выполнить 20-25 прыжков.



Рисунок 26 – Прыжки с разведением рук и ног

2.1.1.6 Восстановление дыхания

После того как занимающийся выполнил кардио-упражнения, нужно обязательно восстановить дыхание. Делаем глубокий вдох и выдох, выполнять в течение 30-60 секунд. Позволяется выполнение только одного и ниже предложенных упражнений, но допускается выполнение обоих упражнений.

Восстановление дыхание с наклоном

Поднять прямые руки над головой и сделать глубокий вдох. На выдохе наклонить корпус и руки, делая глубокий выдох полной грудью (Рисунок 27). Выполнить 8-10 наклонов.



Рисунок 27 – Восстановление дыхания с наклоном

Восстановление дыхание с приседанием

Данное упражнение рекомендуется выполнять людям при наличии головокружения во время наклона головы к полу как в упражнении выше. Присядьте со скрещенными у груди руками, делая глубокий вдох. На глубоком выдохе полностью выпрямитесь, и поднимите руки над головой. Выполнить 8-10 наклонов.

2.1.1.7 Специальная разминка

Если в ваших планах имеется выполнение силовых тренировок с большими весами, не забывайте о выполнении специальной разминки. Данная разминка направлена на то, чтобы максимально разогреть те группы мышц, которые будут активно задействованы в грядущей тренировке. В рамках специальной разминки вам следует выполнить упражнения из основного комплекса, но без отягощения или с небольшим весом (20-30% от максимального).

Пример специальной разминки. Предположим, у вас запланировано выполнение жима штанги лёжа на скамье весом в 100 кг. В данном случае, перед этим упражнением вам нужно сделать разминающий подход на 10-15 повторений с пустым грифом или с весом грифа 20-30% от максимального веса.

Специальную разминку следует выполнять непосредственно перед упражнением либо перед тренировкой на целую группу мышц. Нужно понимать, что специальная разминка не заменяет общую разминку перед тренировкой. Это лишь часть занятия, но эта часть имеет большое значение.

2.2 Методы исследования

В работе использовались следующие методы: литературный обзор, анкетный опрос, тестирование, эксперимент, метод математической статистики.

Литературный обзор

Теоретический анализ исследуемой отечественной и зарубежной литературы. Это научная статья, которая включает в себя текущие знания, включая основные выводы, а также теоретический и методологический вклад в определенную тему.

Считается, что литературный обзор имеет, как минимум, следующие цели:

- 1) проведение различий между сделанным и тем, что нужно сделать;
- 2) раскрытие важных элементов, которые относятся к нужной теме;
- 3) синтез и формирование новых подходов к проблеме;
- 4) определение контекста исследуемой темы или же проблемы;
- 5) логическое обоснование значимости проблемы;
- 6) расширение терминологии о проблематике и овладение ею;
- 7) понимание структуры предмета исследования;
- 8) установление связи между идеей и теорией, а также их практическим применением [6].

Анкетный опрос

Опрос – метод сбора первичной социологической информации. Форма получения эмпирической информации, знаний респондентов, которая касается каких-либо объективных фактов, мнений, оценок, поведения.

В зависимости от уровня формализации вопросно-ответной конструкции, вопросники можно подразделить на следующие типы:

1. формализованные. Такой тип опроса содержит только те вопросы, которые имеют готовые варианты ответов (иными словами вопросы «закрытые»), или же вопросы, которые содержат формализованные шкалы типа метода контролируемых ассоциаций;

2. полуформализованные. Данный тип опроса имеет в себе вопросы с готовыми вариантами ответов, и с возможностью свободного ответа по усмотрению респондента («полузакрытые» вопросы);

3. слабо формализованные, содержат вопросов без вариантов ответов («открытые» вопросы), данные вопросы подразумевают свободный ответ от респондента;

4. не формализованные. Данный тип опроса имеет в себе только список тем, которые нужно обсудить.

В зависимости от типа вопросника, степени формализации вопросов, опросы подразделяются на следующие виды:

1. структурированные (стандартизированные),
2. полу-структурированные;
3. слабо структурированные;
4. неструктурированные, свободные, не директивные (non-directive) [46].

Виды самозаполнения анкеты:

1. Раздаточное. Данный вид самозаполнения анкеты раздается в некотором месте, спустя обозначенный промежуток времени собирается оговоренным образом;

2. Аудиторное. Анкета раздается в аудитории, интервьюер объясняет то, как необходимо её заполнить, а также отвечает на вопросы, спустя время собирает анкеты и проверяет ответы;

3. Онлайн. Данный вид самозаполнения анкеты подразумевает опрос веб-панели, или же опрос по каким-либо объявлениям на сайтах со ссылкой на онлайн анкету;

4. Почтовое. Такая анкета высылается обычной почтой или же электронной почтой, прикладывается просьба заполнить и вернуть анкету по определенному адресу [46].

3 Результаты проведенного исследования и рекомендации

3.1 Результаты исследования

Исследование было проведено в период с 7 января 2022 г. по 20 мая 2022 г. в тренажёрном зале «Колизей» в городе Красноярск по адресу Телевизорная 1, стр. 9. Экспериментальная группа состояла из десяти человек разного возраста, главной особенностью которой была непричастность к спорту и наличие подготовительной части в тренировке.

Психоэмоциональное состояние испытуемых определялось с помощью теста САН (самочувствие, активность, настроение) и оценивалось по семи-балльной шкале (3 2 1 0 1 2 3). Каждая оценка интерпретировалась в последовательности от «плохого» к «хорошему». Достоверность различий определяли по Т-критерию Уайта. Контрольная группа была протестирована тем же способом. В таблице 2 представлены результаты исходного тестирования экспериментальной группы.

Таблица 2 – Результаты исходного тестирования экспериментальной группы

Номер испытуемого	Оценка самочувствия	Оценка активности	Оценка настроения	Средняя оценка состояния
1	6,80	6,50	6,00	6,43
2	4,20	3,70	3,10	3,67
3	5,10	3,90	4,40	4,47
4	4,20	3,20	3,20	3,53
5	6,50	6,40	6,80	6,57
6	6,50	6,90	6,40	6,60

Окончание таблицы 2

Номер испытуемого	Оценка самочувствия	Оценка активности	Оценка настроения	Средняя оценка состояния
7	3,7	3,4	3,4	3,50
8	5,00	4,60	4,20	4,60
9	3,20	2,90	2,60	2,93
10	5,3	3,9	3,7	4,30

По результатам исходного тестирования можно увидеть, что 40% от испытуемых имеют психоэмоциональное состояние на уровне удовлетворительно-го, у 30% психоэмоциональное состояние на уровне отличного, а оставшиеся 30% чувствуют себя хорошо.

После проведения подготовительной части занятия были получены следующие результаты, которые представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты конечного тестирования экспериментальной группы

Номер испытуемого	Оценка самочувствия	Оценка активности	Оценка настроения	Средняя оценка состояния
1	6,80	6,90	7,00	6,90
2	5,10	6,10	6,50	5,90
3	6,60	6,80	6,90	6,77
4	6,60	6,80	7,0	6,80
5	5,90	6,30	6,80	6,33
6	6,70	6,80	7,00	6,83
7	6,60	6,40	6,80	6,60
8	6,70	6,70	6,90	6,77

Окончание таблицы 3

Номер испытуемого	Оценка самочувствия	Оценка активности	Оценка настроения	Средняя оценка состояния
9	5,90	6,50	6,70	6,37
10	6,50	6,80	6,70	6,67

Для большей наглядности результаты проведённого исследования приведены в диаграммах на рисунке 29 и на рисунке 30.

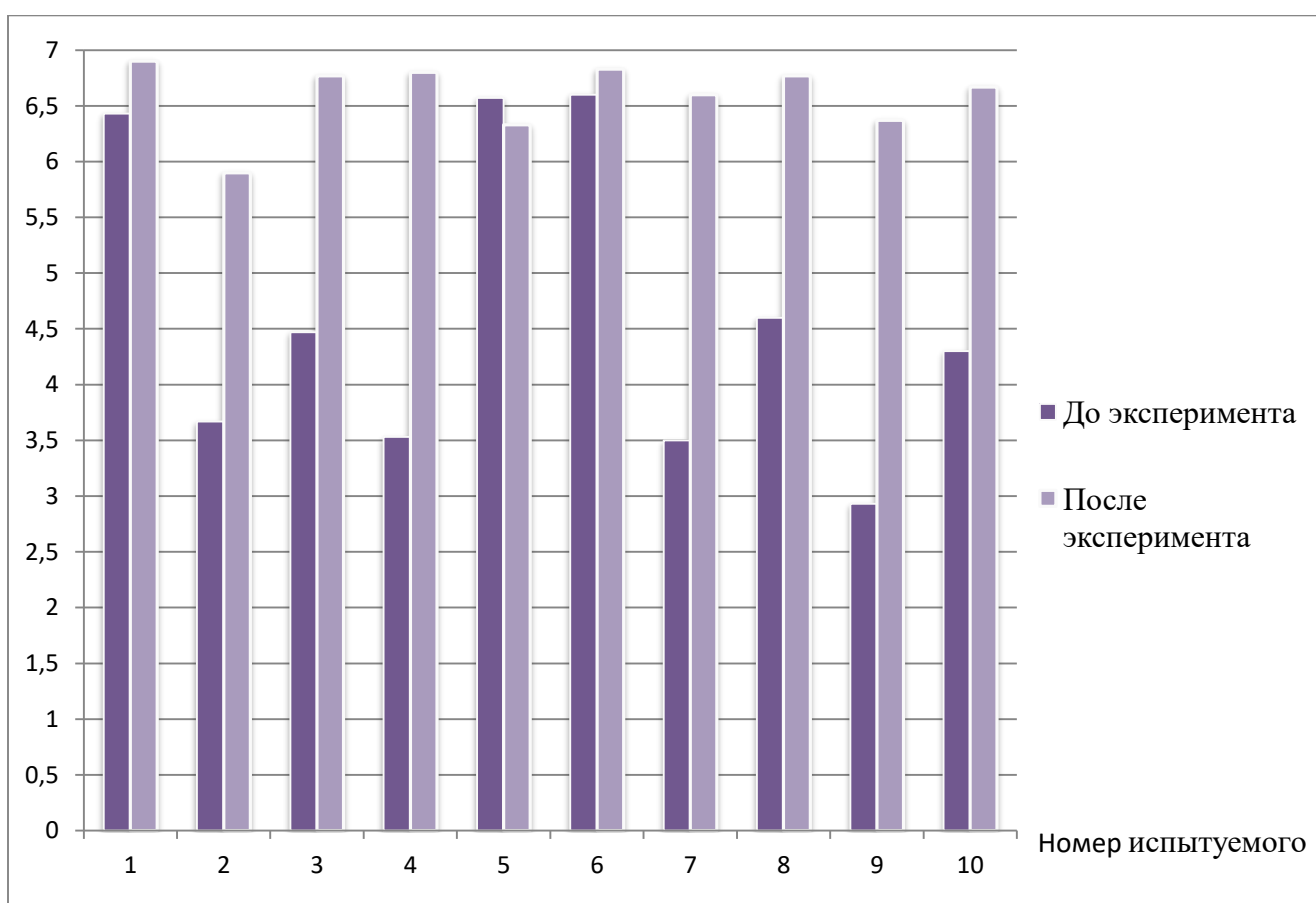


Рисунок 29 – Результаты тестирования экспериментальной группы до и после эксперимента

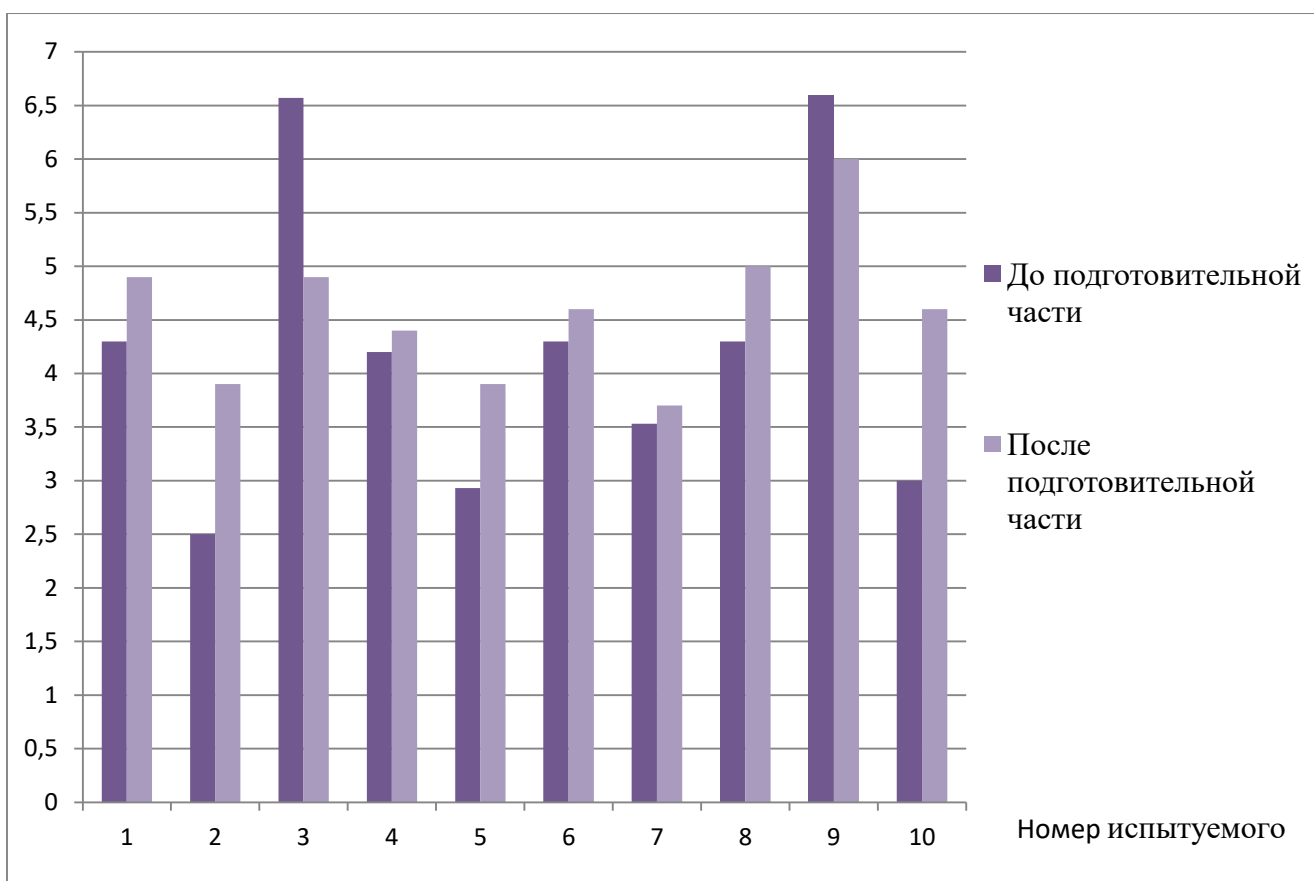


Рисунок 30 – Результаты тестирования контрольной группы до и после проведения подготовительной части тренировки

По полученным данным в результате тестирования экспериментальной группы до и после проведения подготовительной части тренировки были проведены следующие расчёты по Т-критерию Уайта, они представлены в таблице 4, а также были сделаны выводы.

Таблица 4 – Расчётные данные экспериментальной группы до (X_i) и после (Y_i) проведения подготовительной части

№	X_i	Y_i	R_x	R_y
1	2,93		1	
2	3,5		2	
3	3,53		3	
4	3,67		4	
5	4,30		5	

Окончание таблицы 4

№	Xi	Yi	Rx	Ry
6	4,47		6	
7	4,60		7	
8		5,63		8
9		6,33		9
10		6,37		10
11	6,43		11	
12	6,57		12	
13	6,60		13,5	
14		6,60		13,5
15		6,67		15
16		6,77		16
17		6,77		17
18		6,80		18
19		6,83		19
20		6,90		20
Сумма:			64,5	145,5

$T_{\text{расч}} = R_y = 145,5;$

$T_{\text{крит}} = 78;$

$T_{\text{расч}} (64,5) < t_{\text{крит}} (78);$

Вывод: различия являются достоверными, соответственно предложенный комплекс упражнений является эффективным при $p < 0,05$ (при 5% уровне значимости). Средний результат исходного тестирования у экспериментальной группы 4,66, у контрольной группы средним является результат 4,23. Значит, что средним психоэмоциональным состоянием у двух данных групп является удовлетворительное состояние.

После проведения эксперимента средний балл экспериментальной группы стал 6,59, данный результат говорит об отличном психоэмоциональном состоянии. Средний показатель контрольной группы составил 4,52.

В результате проведённого эксперимента было установлено, что после

занятия с предложенной программой подготовительной части тренировки психоэмоциональное состояние 40% испытуемых перешло из удовлетворительного в отличное, 30% испытуемых, имея отличное психоэмоциональное состояние, незначительно повысили свои результаты. Оставшиеся 30% испытуемых перенесли следующие изменения: психоэмоциональное состояние из хорошего перешло в отличное состояние. Различия являются достоверными при $p < 0,05$.

Результаты, полученные в данном эксперименте, свидетельствуют о том, что грамотно составленный комплекс упражнений подготовительной части тренировки положительно влияет на психоэмоциональное состояние занимающегося.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенного исследования установлено следующее:

1. Проанализировав специальную литературу, было установлено, что значение подготовительной части тренировки заключается в разогреве мышц занимающегося, повышении эффективности тренировки, уменьшении риска травмировать мышцы, а также повышении пользы и результативности всего занятия. Соответственно, подготовительная часть тренировки является неотъемлемой частью любой тренировки;

2. Для экспериментальной группы респондентов был разработан комплекс упражнений подготовительной части тренировки, который был успешно на них протестирован. В результате эксперимента были зафиксированы изменения психоэмоционального состояния респондентов в положительную сторону. Психоэмоциональное состояние 40% испытуемых перешло из удовлетворительного в отличное, 30% испытуемых, имея отличное психоэмоциональное состояние, незначительно повысили свои результаты. Оставшиеся 30% испытуемых претерпели следующие изменения: психоэмоциональное состояние из хорошего перешло в отличное состояние.

3. Предложенный комплекс упражнений подготовительной части тренировки дал результаты, с которыми были проведены расчёты по Т-критерию Уайта, и, как итог, предложенный комплекс упражнений является эффективным при $p < 0,05$ (при 5% уровне значимости).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авидон, И. 100 разминок, которые украсят ваш тренинг / И. Авидон, О. Гончукова. – СПб.: Речь, 2007. – 245 с. – Текст: непосредственный.
2. Акимова, Л. Н. Психология спорта: курс лекций / Л. Н. Акимова. – Одесса: Маяк, 2010. – 220 с. – Текст: непосредственный.
3. Анохин, Б. В. Развитие двигательных способностей человека / Б. В. Анохин. - М., Аванта, 2010. – 105 с. – Текст: непосредственный.
4. Аркаев Л. Я. Интегральная подготовка гимнастов (на примере сборной команды страны) / Л. Я. Аркаев. - СПб.: Нева, 2011. – 285 с. Текст: непосредственный.
5. Баршай, В. М. Гимнастика: учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов. – Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 314 с. – Текст: непосредственный.
6. Бейкер, М. Дж. Написание обзора литературы / М. Дж. Бейкер – Текст: непосредственный // Terra Economicus. – 2014. - № 3. – С. 65-86.
7. Бирагов, В. С. Структура специальной физической подготовленности волейболистов / В. С. Бирагов, Доев В. К. – Текст: непосредственный. // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2018. - №3(233). – С. 124-127.
8. Бунина, Е. В. Спортивный туризм / Е. В. Бунина – Текст: непосредственный // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2014. - № 28. – С. 106-109.
9. Бычкова, С. С. Современные программы по физическому воспитанию детей школьного возраста / С.С.Бычкова. – М.: АРКТИ, 2017. – 64 с. – Текст: непосредственный.
10. Васильева, В. В. Изменение функционального состояния организма при разминке / В. В. Васильева. М.: Физкультура и спорт, 2006. 496 с. – Текст: непосредственный.

11. Ветков, Н. Е. Спортивная тренировка как управляемый процесс / Н. Е. Ветков, С. Ю. Махов – Текст: непосредственный // Наука-2020. – 2019. - № 3(28). – С. 12-17.

12. Воскресенскова, А. Ю. Виды активного туризма и их влияние на здоровье человека / А. Ю. Воскресенскова, Е. И. Коробейникова – Текст: непосредственный // Наука-2020. – 2020. № 2(38). – С. 72-79.

13. Горовой, В. А. Оптимизация двигательного режима студенток путём использования средств и форм физической рекреации / В. А. Горовой – Текст: непосредственный // Веснік Мазырскага дзяржаўнага педагагічнага ўніверсітэта імя І. П. Шамякіна. – 2009. - № 4(25). С. 29-36.

14. Даянова, М. А. Спортивный туризм на современном этапе / М. А. Даянова, Е.И. Коробейникова – Текст: непосредственный // Наука-2020. – 2018. - № 2-2(18). – С. 11-18.

15. Ермакова, Е. Г. Формы, виды, задачи разминки на занятиях физической культурой. Роль разминки при сдаче зачетных нормативов / Е. Г. Ермакова – Текст: непосредственный // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. - № 2(1). – С. 83-86.

16. Ефремова, Т. П. Методы тестирования как оптимальный вариант контроля / Т. П. Ефремова. – Текст: непосредственный // Вестник Иркутского государственного технического университета. – 2011. – № 8(55). – С. 262-266.

17. Журавин, М. Л. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.; Под ред. М. Л. Журафина, Н. К. Меньшикова. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», - 2002. — 448 с. – ISBN 5-7695-1197-4. – Текст: непосредственный.

18. Завьялова, Ж В. Путь тренера : автобиограф. очерки практикующего бизнес-тренера / Ж. В. Завьялова. – СПб.: Речь, 2006. – 239 с. – Текст: непосредственный. – ISBN 5-9268-0491-4. – Текст: непосредственный.

19. Захаров, А. В. Индивидуальная технико-тактическая подготовка борцов юниоров 17-18 лет на этапе углубленной специализации / А. В. Захаров –

Текст: непосредственный // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 5(85). – С. 90-93.

20. Захаров, А. В. О целесообразности интенсивной разминки / А. В. Захаров. – Текст : непосредственный // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 4. – С. 70-75.

21. Ильинич, В. И. Физическая культура студента: учебник / В. И. Ильинич. - М.: «Гардарики», 1999. – 87 с. – Текст: непосредственный.

22. Комплекс упражнений для разминки перед эффективной тренировкой // Спорт-экспресс. – 2021. – URL: <https://www.sport-express.ru/zozh/reviews/razminka-kompleks-uprazhneniy-dlya-razminki-pered-effektivnoy-trenirovkoj-1862418/> (дата обращения 28.02.2022).

23. Коца, Я. М. Спортивная физиология / Я. М. Коца. М.: Физкультура и спорт, 2006. – 240 с. – Текст: непосредственный.

24. Крюкова, Г. В. Круговая тренировка: научные основы и практика / Г. В. Крюкова, Л. В. Зиновьева, Н. А. Парфисенко – Текст: непосредственный // Современная система образования: опыт прошлого, взгляд в будущее. – 2016. - № 5. – С. 146-151.

25. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 - Физ. культура и специальности 032101 - Физ. культура и спорт / А. М. Максименко. – М.: Физ. культура, 2005. – 533 с. – ISBN 5-9746-0029-0. – Текст: непосредственный.

26. Максимова, Е. Н. Влияние физических упражнений, спорта и спортивного туризма на здоровье человека / Е. Н. Максимова, А. Е. Алексеенков – Текст: непосредственный // Наука-2020. - 2018. - № 2-1(18). – С. 31-35.

27. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. - 6-е изд. - М.: Спорт. – 2019. – 342 с. – ISBN 978-5-907225-00-8. – Текст: непосредственный.

28. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л. П. Матвеев. - М.: ФиС, 2008. - 544 с. – Текст: непосредственный.

29. Назаркулов, С. Н. Особенности физических упражнений / С. Н. Назаркулов, А. С. Болбеков - Текст: непосредственный // Проблемы педагогики. – 2021. – № 1(52). – С. 91-93.

30. Нигманов, М. М. Влияние туризма и спорта на здоровье молодого поколения / М. М. Нигманов – Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 14(148). — С. 202-204.

31. Овчарова, Т. С. Спортивная тренировка / Т. С. Овчарова, С. Ю.Махов – Текст: непосредственный // Наука-2020. – 2017. № 5(16). – С. 123-126.

32. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. Заведений / П. К. Петров. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с. – ISBN5-691-00412-3. – Текст: непосредственный.

33. Питомцев, Н. М. Терминология подготовительной части практического занятия по физической подготовке / Н. М. Питомцев, А. А. Сысоев, В. А. Разницын – Текст: непосредственный // Вестник экономической безопасности. – 2017. – № 2. – С. 266-268.

34. Пужаев, В. В. Травматизм как результат некачественной разминки на занятиях по физической подготовке / В. В. Пужаев, Д. А. Платонов, П. С. Ермолов – Текст: непосредственный // Вестник экономической безопасности. – 2019. – № 2. – С. 362-364.

35. Разминка перед тренировкой: 30 упражнений для разминки // Goodlooker – 2020. URL: <https://goodlooker.ru/razminka-pered-trenirovkoj.html> (дата обращения 13.02.2022).

36. Разминка: понятие, виды и необходимость // otherreferats.allbest.ru – 2011. URL: https://otherreferats.allbest.ru/sport/00160595_0.html (дата обращения 03.05.2022).

37. Савин, Г. Л. Методика и особенности проведения подготовительной части занятия в игровой форме / Г. Л. Савин, М. Г. Пурыгина, Г. М. Бой-ко. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2021. – № 26 (368). – С. 322-324. – URL: <https://moluch.ru/archive/368/82120/> (дата обращения: 12.06.2022).

38. Соболева, Н. А. Разминка как обязательное составляющее физкультурно-спортивной деятельности / Н. А. Соболева – Текст: непосредственный // Сибирское юридическое обозрение. – 2011. - № 15. – С. 71-73.

39. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития школьников / Э. Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 368 с. – Текст: непосредственный.

40. Требования к разминке // mybiblioteka.su – 2015. URL: <https://mybiblioteka.su/tom2/2-142034.html> (13.05.2022).

41. Труднева, М. И. Разминка как часть занятий физической культурой: Методические указания / М. И. Труднева. – М.: МГУПС(МИИТ), 2014. - 10 с. – Текст: непосредственный.

42. Фомин, Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.Е. Фолин - М.: Физиология и спорт.-2016. - 421 с. – Текст: непосредственный.

43. Чем опасно отсутствие разминки? // ИНФОурок. – 2020. URL: <https://infourok.ru/user/sheglov-aleksandr-viktorovich/blog/chem-opasno-otsutstvie-razminki-180700.html> (дата обращения 15.05.2022).

44. Чернецова, Т. С. Суть метода наблюдения в психолого-педагогических исследованиях / Т. С. Чернецова, О. В. Афанасьева – Текст: непосредственный // Вестник Московского информационно-технологического университета – Московского архитектурно-строительного института. – 2020. - № 3. – С. 65-74.

45. Чучкалова, Е. И. Разминка как элемент учебного занятия / Е. И. Чучкалова, О. Г. Маскина – Текст : непосредственный // Профессиональное образование и рынок труда. – 2021. – № 3. – С. 89-98.

46. Шапиро, М. Г. Классификация методов опроса в социологии / М. Г. Шапиро – Текст: непосредственный // Социальные исследования. – 2017. – № 2. – С. 51-59.

47. Шитикова, Г. Ф. Форма построения занятий физическими упражнениями / Г. Ф. Шитикова. – СПб., 2009. - 324 с. – Текст: непосредственный.

48. Шувалов, А. В. Психологическое здоровье человека / А. В. Шувалов – Текст: непосредственный // Вестник ПСТГУ. – 2009. – № 4(15). – С. 87-101.
49. Шутова, М. Н. Бег. Книга — тренер: учебное пособие / М. Н. Шутова. — М.: Эксмо, 2013. — 208 с. – Текст: непосредственный.
50. Яремчук, Е. Бег для всех. Доступная программа тренировок: учебное пособие / Е. Яремчук. – СПб.: Питер, 2015. – 208 с. – Текст: непосредственный.
51. Bruckman, K Schulbuch Sport. Meyer & Meyer Sport / К. Bruckman, H. D. Recktenwald. 2012. – 160 с. – Текст: непосредственный.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

АНКЕТА

Ваш пол:

- А) мужской;
- Б) женский.

Сколько вам полных лет?

...

Как часто вы посещаете тренажёрный зал?

- А) посещаю несколько раз в неделю;
- Б) посещаю несколько раз в месяц;
- В) посещаю каждый день;
- Г) посещаю очень редко(несколько раз в год).

Как долго вы посещаете тренажёрный зал?

- А) меньше года;
- Б) около года;
- В) больше года;
- Г) больше 3 лет.

Вы посещаете дополнительно бассейн или сауну?

- А) да;
- Б) нет.

Сколько времени занимает ваша тренировка?

- А) до 40 минут;
- Б) около часа;
- В) больше часа.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ А

Разминаетесь ли вы перед тренировкой?

- А) да;
- Б) нет.

Сколько времени вы тратите на подготовительную часть? Отвечаете, если на предыдущий вопрос был дан ответ "да".

- А) менее 5 минут;
- Б) 10 минут;
- В) 15 минут;
- Г) более 15 минут.

По какой причине вы посещаете тренажёрный зал (возможны несколько вариантов ответов)?

- А) хобби;
- Б) подготовка к соревнованиям;
- В) сбросить лишний вес;
- Г) укрепление здоровья;
- Д) иные причины.

Вы имеете спортивные разряды/звание?

- А) да;
- Б) нет.

Вы самостоятельно тренируетесь или с личным тренером?

- А) самостоятельно;
- Б) с личным тренером.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ А

Вы довольны своим результатом?

А) скорее да, чем нет;

Б) скорее нет, чем да;

В) да;

Г) нет.

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

А. Ю. Близневский

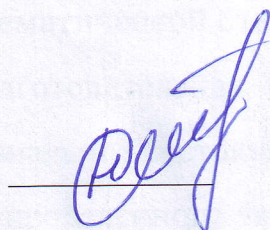
« 22 » июня 2022 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

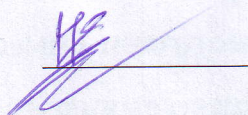
**ВЛИЯНИЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ТРЕНИРОВКИ НА ПСИ-
ХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ**

Руководитель



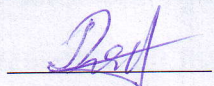
к.п.н., доцент Н. В. Соболева

Выпускник



Н. В. Зенчурин

Нормоконтролер



Е. А. Рябченко

Красноярск 2022