

Сафронова Нина Степановна, доцент, кафедра теории и методики адаптивной физической культуры, физической реабилитации и оздоровительных технологий, факультет физической культуры и спорта, Таврическая академия, Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского, г. Симферополь, Республика Крым, Россия

e-mail: ninel95@rambler.ru

Полянчиков Виталий Вячеславович, обучающийся магистратуры, кафедра теории и методики адаптивной физической культуры, физической реабилитации и оздоровительных технологий, факультет физической культуры и спорта, Таврическая академия, Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского, г. Симферополь, Республика Крым, Россия

e-mail: vitaliy.khmelnitskiy.97@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ПРОЦЕДУР С ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ НА ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Аннотация: выявлено, что комбинированное применение тепловых процедур, гидротерапевтических процедур, массажа и эфирных масел способствовало оптимизации восстановительных процессов и улучшению психофункционального состояния легкоатлетов с поражением опорно-двигательного аппарата в базовом мезоцикле подготовительного периода.

Ключевые слова: адаптивный спорт, психофункциональное состояние, эфирные масла, массаж

Safronova Nina Stepanovna, assistant professor, department of theory and methods of adaptive physical education, physical rehabilitation and recreational technologies, faculty of physical education and sports, Taurida Academy, Vernadsky

Crimean Federal University, Simferopol, Republic of Crimea, Russia

e-mail: ninel95@rambler.ru

Polyanchikov Vitaliy Vyacheslavovich, graduate student, department of theory and methods of adaptive physical education, physical rehabilitation and recreational technologies, faculty of physical education and sports, Taurida Academy, Vernadsky Crimean Federal University, Simferopol, Republic of Crimea, Russia

e-mail: vitaliy.khmelnitskiy.97@mail.ru

EFFECTS OF PROCEDURES WITH ESSENTIAL OILS ON THE PSYCHOFUNCTIONAL STATE OF ATHLETES WITH MUSCULOSKELETAL DISORDERS

Abstract. It was revealed that the combined use of thermal procedures, hydro procedures, massage and essential oils helped to optimize the recovery processes and improve the psychofunctional state of athletes with musculoskeletal system damage in the basic mesocycle of the preparatory period.

Keywords: adaptive sports, psychofunctional state, essential oils, massage

Значительные тренировочные и соревновательные нагрузки современного спорта часто приводят к изменениям функционального и психоэмоционального состояния спортсмена, хроническому утомлению, травмам, особенно у лиц с ограниченными возможностями. Своевременное восстановление необходимо для предотвращения перетренированности, профилактики заболеваний и с целью оптимизации спортивной подготовки, так как невозможно достичь максимальных результатов только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок. Крайне важно поддержание высокого психофункционального состояния спортсмена. В настоящее время под восстановлением подразумевается система мероприятий, включающая широкий диапазон средств и методов педагогической, психологической, медико-биологической и гигиенической направленности [1, 3]. За последние десятилетия созданы и

апробированы различные методики их сочетанного использования.

Однако анализ литературных данных свидетельствует, что до сих пор существует проблема систематизации применения и особенно комбинирования средств восстановления в различных микроциклах подготовки, недостаточно научно-методических подходов к их регламентированному назначению [3]. Восстановительные мероприятия в спорте должны быть тесно связаны с периодизацией подготовки спортсмена, также важен принцип сочетания тренировочных и внутренировочных воздействий одинаковой направленности.

Многими авторами широко освещены общие рекомендации по использованию в качестве восстановительных средств массажа, гидро- и теплопроцедур [1,3, 5], реже встречается назначение эфирных масел. Эффективность последних в спорте описана в ограниченном количестве работ, несмотря на то, что ароматерапия хорошо сочетается с другими процедурами и обладает психорегулирующими свойствами [4]. Недостаточная изученность данной проблемы определила **цель** исследования – выявить эффективность комбинирования эфирных масел с другими внутренировочными средствами восстановления в оптимизации психофункционального состояния легкоатлетов с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА).

Материалы и методы.

В исследовании принимали участие 5 легкоатлетов 16–18 лет с ПОДА, отнесенных к спортивно-медицинским классам F33-34, специализирующихся в толкании ядра. Спортсмены тренировались в группе спортивной специализации. Исследование включало констатирующий и формирующий эксперимент и проводилось в течение нескольких микроциклов базового мезоцикла подготовительного периода годичной подготовки. Задачей констатирующего эксперимента стало – оценить текущее психофункциональное состояние спортсменов с ПОДА после реализации 1-го базового мезоцикла, включавшего втягивающий (7 дней), три ударных (по 7 дней), контрольно-переходный (4 дня) и два восстановительных (по 3-4 дня) микроцикла. В течение 1-го мезоцикла в качестве внутренировочных восстановительных средств применялись сауна и

душ. Задачи формирующего эксперимента состояли: во-первых, в теоретическом обосновании и практической разработке программы внутренировочных средств восстановления (комбинирование тепло- (сауна) и гидропроцедур (душ) с массажем и эфирными маслами) в течение 2-го базового мезоцикла, во-вторых, в оценке эффективности предложенной программы. Структура 2-го мезоцикла была аналогична 1-му с некоторыми изменениями содержания тренировочных задач. При составлении программы применения восстановительных средств во 2-м базовом мезоцикле учитывался принцип сочетания тренировочных и внутренировочных воздействий одинаковой направленности. В зависимости от педагогических задач микроцикла и текущего состояния спортсменов были разработаны схемы сочетания или комбинирования восстановительных процедур: душа, сауны с эфирными маслами (ингаляционно), массажа тонизирующей или релаксирующей направленности с использованием моно иликомпозиции натуральных эфирных масел лаванды, кориандра и мяты, предоставленных ФГБУН «НИИСХ Крыма». Перед началом курса была проведена проба на индивидуальную чувствительность.

Для решения поставленных задач применялись психологические методы исследований. Изучались показатели опросника САН (самочувствие, активность, настроение), шкалы мотивационного состояния спортсмена по В.Ф. Сопову, ситуативная (СТ) и личностная тревожность (ЛТ) по Спилбергеру-Ханину. Статистическая обработка полученных результатов проводилась при помощи W-критерия Вилкоксона. Полученные данные представлены в виде медианы (Me), 1-го и 3-го квартилей (Q_1 ; Q_3). Статистически значимыми считались различия при $p < 0,05$.

Результаты и их обсуждение.

В базовых мезоциклах подготовительного периода толкателей ядра выполняются основные объемы общефизической подготовки, значительная часть объемов специальной физической, технической, теоретической подготовки [2], что предъявляет особые требования к психоэмоциональному состоянию спортсмена [6], текущие показатели которого первоначально были

проанализированы на этапе констатирующего педагогического эксперимента. Результаты опросника САН, полученные после окончания 1-го базового мезоцикла указали на сниженный уровень активности и самочувствия, составившие 4,3 (3,2; 5,0) балла и 4,6 (3,8; 5,0) балла. При этом были зарегистрированы приближенный к норме уровень настроения в 5,3 (5,1; 5,5) балла и соответствующая оптимальному степень мотивации к спортивной тренировке в 22(20; 23) балла. Анализ данных опросника Спилберга-Ханина выявил в группе обследуемых умеренное проявление ситуативной тревожности, равной 35 (34; 37) баллам, и приближенный к высокому в 39 (33; 41) баллов уровень личностной тревожности. Полученные результаты свидетельствуют, что текущий психофункциональный статус паралимпийцев характеризовался накоплением усталости и состоянием недовосстановления организма вегетативного генеза на фоне достаточной мотивации к тренировочному процессу. Данный факт находит свое объяснение в потребности человека с ограниченными возможностями самоутверждению и стремлению к компенсации физического дефекта путем достижения успехов в спортивной деятельности. Повышенная личностная тревожность, как правило, формируется с раннего детства и очевидно связана с индивидуальными особенностями личности в контексте наличия физического дефекта, переживаний и восприятии себя с позиции инвалидности, внешними социально-психологическими барьерами. Вместе с тем умеренный уровень ситуативной тревожности позволяет предположить отсутствие в текущей ситуации внешних психогенных стресс-факторов, действующих на спортсменов. В этой связи коррекция психофункционального состояния легкоатлетов в большей степени должна быть направлена на его вегетативное обеспечение посредством оптимизации процессов восстановления и на уменьшение негативных последствий утомления. Была разработана и реализована программа комбинированного применения внутренировочных средств восстановления во 2-м базовом мезоцикле подготовки спортсменов с ПОДА.

После завершения 2-го мезоцикла в рамках формирующего эксперимента

было проведено повторное обследование легкоатлетов. Полученные результаты продемонстрировали видимое улучшения показателей опросника САН (рис.1). Так, значения его трех компонентов характеризовались как оптимальные. Важно отметить, что показатели субъективного ощущения активности и самочувствия возросли более, чем на 30%. Благоприятным изменением можно считать достаточно равное соотношение всех параметров

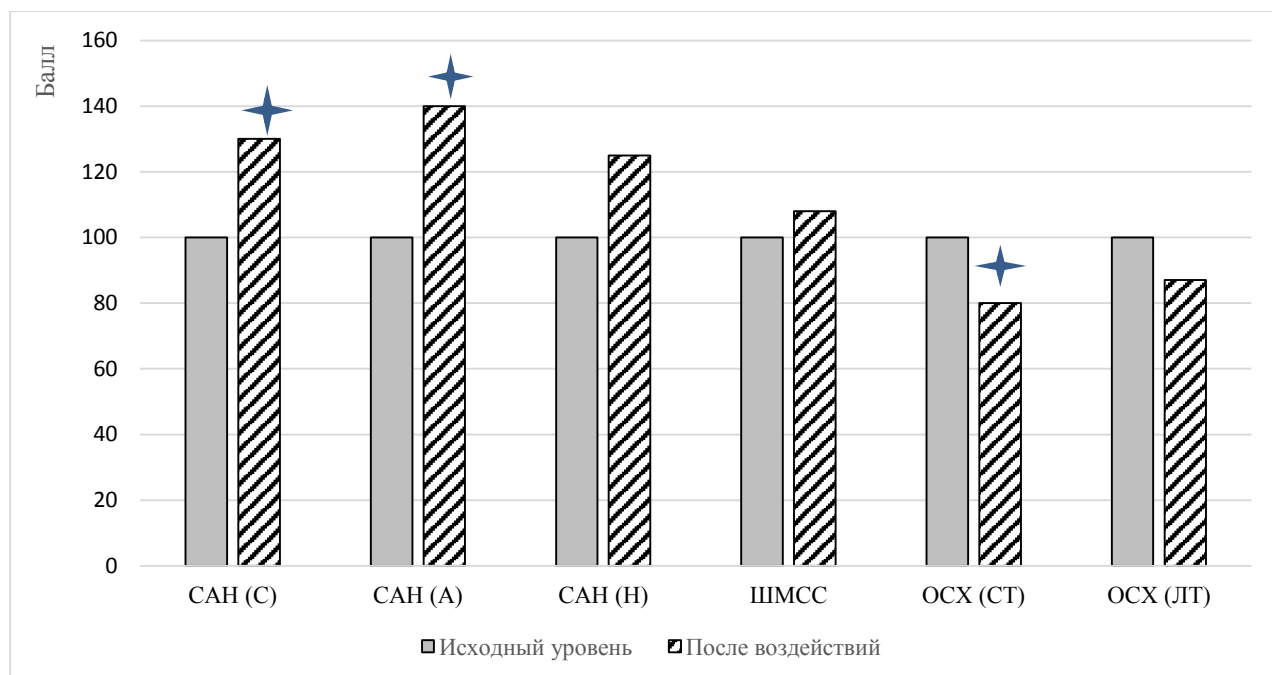


Рис. 1. Динамика показателей психофункционального состояния спортсменов с ПОДА до и после воздействий

* $p < 0,05$

Примечание: САН (С) – самочувствие; САН (А) – активность; САН (Н) – настроение; ШМСС – шкала мотивационного состояния спортсмена; ОСХ (СТ) – ситуативная тревожность по опроснику Спилбергера-Ханина; ОСХ (ЛТ) – личностная тревожность по опроснику Спилбергера-Ханина

самооценки. Вероятно, коррекция восстановительных процессов в организме спортсменов способствовала уменьшению негативных влияний вегетативных отклонений после выполнения напряженных физических нагрузок на психоэмоциональную сферу. Согласно результатов опросника В. Сопова, после завершения 2-го базового мезоцикла у испытуемых сохранилась высокая мотивация к тренировочному процессу. Значение показателя личностной

тревожности снизилось, однако продолжало соответствовать умеренному уровню. Обращает внимание, что уровень ситуативной тревожности уменьшился до низкого, динамика составила 20 %.

Очевидно полученные эффекты были обусловлены рациональным сочетанием применяемых средств. Эфирные масла потенцировали рефлекторно-гуморальное действие массажа за счет активизации местных механизмов и дополнительно стимулировали обонятельные сенсорные потоки, поступающие в структуры головного мозга во время процедуры массажа и сауны. Можно предположить, что это нашло свое отражение в изменении регуляции жизнедеятельности организма и определенной перестройке восстановительных процессов после напряженных тренировочных нагрузок. Важно подчеркнуть четкую однонаправленность используемых воздействий и педагогических задач конкретных микроциклов и отдельных занятий. Например, сауна и релаксирующий массаж сочетался с эфирными маслами мяты и кориандра, действующих на нервную систему успокаивающе. Массаж проводился на те участки тела (мышцы и соединительные структуры), которые после выполнения основной тренировочной нагрузки находились в гипертонусе. Это способствовало снятию нервно-мышечного и психического напряжения, восстановлению спортсмена в предельно короткое время. Восстановительный массаж тонизирующей направленности сочетался с маслом лаванды и обеспечивал срочное восстановление общей и специальной работоспособности отдельных частей тела и всего организма, активизировал функциональную активность центральной нервной системы. По окончании мезоцикла накопительный положительный эффект проявился в улучшении общего психофункционального состояния спортсменов с ограниченными возможностями, что отразилось на изучаемых показателях.

Заключение. Комбинированное применение гидропроцедур, теплопроцедур, массажа и эфирных масел способствовало оптимизации восстановительных процессов и улучшению психофункционального состояния легкоатлетов с ПОДА в базовом мезоцикле подготовительного периода.

Результаты исследования могут быть использованы в дальнейшем при планировании медико-биологического обеспечения спортивной подготовки в адаптивном спорте.

Список источников и литературы:

1. Виноградов В.Е. Внетренировочные средства стимуляции и восстановления работоспособности в подготовке спортсменов высокой квалификации / В.Е. Виноградов // Медико-биологические проблемы спорта. – 2012. – 25 с.

2. Ворошин И.Н. Система спортивной тренировки высококвалифицированных легкоатлетов в спорте лиц с поражением опорно-двигательного аппарата: Автореф. дис. ... док. пед. наук : 13. 00. 04 / Ворошин Игорь Николаевич. – С.- Петербург., 2018. – 23 с.

3. Кулиненко, О.С. Медицина спорта высших достижений: монография / О.С. Кулиненко. – М: Спорт, 2016. – 321 с. [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460860>_____(дата обращения: 16.05.2021).

Николаевский, В.В. Ароматерапия: справочник / В.В. Николаевский. — М.: Медицина, 2000. — 336 с.

4. Сентябрьев, Н.Н. Эфирные масла в спортивной практике / Н.Н. Сентябрьев, В.В. Караулов, В.С. Кайдалин, А.Г. Камчатников. – Волгоград: изд-во ВГАФК, 2009. –138 с.

5. Стоцкая, Е.С. Опыт применения ручного восстановительного массажа у высококвалифицированных легкоатлетов-спринтеров, имеющих детский церебральный паралич / Е.С. Стоцкая // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2016. – № 1 (9). – С. 36–42.

6. Чебарыкова, С. В. Личностные особенности спортсменов-инвалидов, занимающихся командными видами спорта / С. В. Чебарыкова, О. С. Ясакова. – // Молодой ученый. – 2015. – № 3 (83). – С. 901-905. — URL: <https://moluch.ru/archive/83/15451/> (дата обращения: 16.05.2021).