

2. Filatova, E.V. and Ksenofontova, S.B. (2019), “Educational and professional motivation of students of different areas of training”, *Historical and socio-educational thought*, Vol. 11, No. 1, pp. 57–65.
3. Elmurzayeva, M.E., Magomedova, R.M. and Mamieva, Z.M. (2022), “Features of formation of motives of educational and professional activity of students in the process of studying at the university”, *The world of science, culture, education*, No. 6 (97), pp. 370–373.
4. Kosacheva, V.O. (2022), “Motivation of students to study and professional development”, *The world of science, culture, education*, No. 5 (96), pp. 235–238.

Контактная информация: eagaraeva@list.ru

Статья поступила в редакцию 21.07.2023

УДК 159.9.072:796.33

ВАЖНОСТЬ ТЕХНИК РЕЛАКСАЦИИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ НА ПРИМЕРЕ ИГРОКОВ В РЕГБИ

Вячеслав Сергеевич Гринченко, старший преподаватель, Вадим Рустемович Ибрагимов, студент, Ренат Викторович Лукашевич, студент, Владимир Дмитриевич Фомичев, студент, Яна Сергеевна Петренко, студент, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар

Аннотация

Исследование посвящено роли техник релаксации в повышении производительности игроков в регби. В работе была проведена оценка эффективности применения дыхательных упражнений, визуализации и прогрессивной мышечной релаксации для снижения уровня стресса у 20 участников в возрасте от 18 до 26 лет. При использовании шкалы оценки стресса (PSS-10) было выявлено снижение уровня стресса на 10% у экспериментальной группы, применявшей техники релаксации, в сравнении с контрольной группой, у которой снижение составило всего 2%. Эти результаты подтверждают эффективность применения техник релаксации для повышения когнитивных функций и снижения риска получения травм у игроков в регби.

Ключевые слова: регби, техники релаксации, уровень стресса, дыхательные упражнения, визуализация, прогрессивная мышечная релаксация, производительность, когнитивные функции, травмы.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.07.p403-405

THE IMPORTANCE OF RELAXATION TECHNIQUES TO IMPROVE ATHLETIC PERFORMANCE AS EXEMPLIFIED BY RUGBY PLAYERS

Vyacheslav Sergeevich Grinchenko, senior teacher, Vadim Rustemovich Ibragimov, student, Renat Viktorovich Lukashevich, student, Vladimir Dmitrievich Fomichev, student, Yana Sergeevna Petrenko, student, Kuban State Technological University, Krasnodar

Abstract

The study focuses on the role of relaxation techniques in enhancing the performance of rugby players. The study evaluated the effectiveness of breathing exercises, visualization and progressive muscle relaxation to reduce stress levels in 20 participants aged 18 to 26 years. Using the stress rating scale (PSS-10), a 10% reduction in stress levels was found in the experimental group who used relaxation techniques compared to the control group who had only a 2% reduction. These results support the effectiveness of relaxation techniques to enhance cognitive function and reduce the risk of injury in rugby players.

Keywords: rugby, relaxation techniques, stress levels, breathing exercises, visualization, progressive muscle relaxation, performance, cognitive function, injury.

ВВЕДЕНИЕ

Регби остается одним из самых физически требовательных и психологически нагруженных видов спорта [1, 2]. В ходе игры игроки подвергаются стрессу, который может

негативно сказываться на их выступлениях. Однако использование техник релаксации может быть эффективным способом управления стрессом и повышения производительности игроков. В данной статье исследуется влияние техник релаксации на игроков в регби.

Целью данного исследования является определение эффективности применения техник релаксации для снижения уровня стресса и повышения производительности игроков в регби. Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи исследования:

- изучить основные методы релаксации, применяемые в регби;
- оценить эффективность применения этих методов на уровень стресса игроков;
- исследовать возможные преимущества использования техник релаксации для повышения игрой производительности и снижения риска получения травм.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на выборке из 20 игроков регбийного клуба «Богатыри» (Краснодар) в возрасте от 18 до 26 лет. Участники были случайным образом разделены на две группы: контрольную и экспериментальную. Обе группы были сопоставимы по возрасту, уровню игрового опыта и физическим параметрам.

Контрольная группа продолжала свою стандартную тренировку без использования специальных техник релаксации. Экспериментальная группа, с другой стороны, получала инструкции и проводила тренировки, включающие техники релаксации такие как: дыхательные упражнения для регулирования дыхания и снижения стресса, визуализацию для улучшения концентрации и уверенности, а также прогрессивную мышечную релаксацию для снижения мышечного напряжения.

Для оценки уровня стресса участников использовался перцептивный вопросник стресса (Шкала воспринимаемого стресса, PSS-10). PSS-10 – это самооценочный опросник, который оценивает восприятие стресса с помощью шкалы, состоящей из нескольких утверждений. Участники оценивали каждое утверждение на основе своего собственного опыта, используя шкалу от 1 до 5, где 1 – «вообще не согласен», а 5 – «полностью согласен». Перед и после исследования участники заполняли этот опросник для оценки изменений в уровне стресса.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

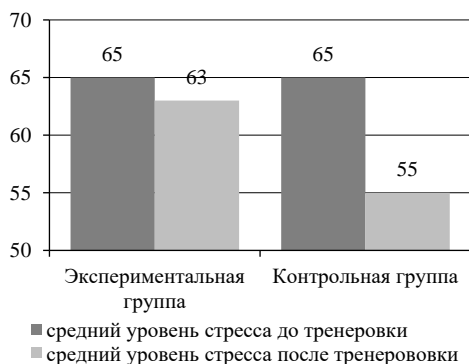


Рисунок – средний уровень стресса до и после тренировки

Анализ результатов показал, что экспериментальная группа, которая практиковала техники релаксации, демонстрировала значительное снижение уровня стресса по сравнению с контрольной группой. Средний уровень стресса в экспериментальной группе до тренировок составлял 65 (на шкале от 1 до 100), в то время как в контрольной группе он также составлял 65. После тренировок уровень стресса в экспериментальной группе снизился до 55, тогда как в контрольной группе он снизился незначительно до 63.

Эти результаты свидетельствуют о значительном влиянии применения техник релаксации на уровень стресса у игроков в регби. Снижение уровня стресса может способствовать улучшению когнитивных функций, принятию лучших решений во время игры и повышению общей эффективности на поле [5]. Это может иметь важное практическое значение для тренеров и спортсменов в регби, позволяя им использовать техники релаксации в своей тренировочной программе для достижения максимальных результатов.

ВЫВОДЫ

В результате исследования было обнаружено, что практика техник релаксации имеет значительное влияние на снижение уровня стресса у игроков в регби. Применение дыхательных упражнений, визуализации и прогрессивной мышечной релаксации позволяет игрокам эффективнее справляться со стрессом, улучшать концентрацию, уверенность и мотивацию [3, 4]. Таким образом, включение техник релаксации в тренировочную программу игроков в регби может быть рекомендовано для повышения их игровой производительности и снижения риска получения травм. Дальнейшие исследования могут быть направлены на более детальное изучение эффектов техник релаксации на игроков в регби и их долгосрочные последствия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Влияние занятий релаксацией на адаптацию к учебным нагрузкам у студентов-спортсменов / О.Г. Коурова, Т.В. Попова, Г.И. МаксUTOва, О.С. Стадник // *Фундаментальные исследования*. – 2015. – № 2-10. – С. 2155–2157.
2. Егорычев А.О. Средства и методы мышечной релаксации в спорте (стретчинг). Основы методики самомассажа / А.О. Егорычев, И.А. Цыба, С.П. Мещеряков // *Физическая культура : методико-практический раздел : учебное пособие*. – Москва : Российский государственный университет нефти и газа (национальный исследовательский университет) имени И.М. Губкина, 2017. – С. 11–23.
3. Зайцев А.А. Способы саморегуляции психического состояния спортсменов / А.А. Зайцев, Н.Г. Авдеева, Е.В. Жупанова // *Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки*. – 2012. – № 4 (22). – С. 78–85.
4. Коррекция миофасциальных нарушений у спортсменов с использованием рефлексотерапии и постизометрической релаксации / Г.Г. Янышева, Р.А. Якупов, К.П. Романов, Б.Р. Самигуллин // *Спортивная медицина: наука и практика*. – 2014. – № 4. – С. 97–101.
5. Мазуренко Е.А. Особенности подготовки команды регбистов КубГТУ / Е.А. Мазуренко, Г.И. Касьянов // *Устойчивое развитие, экологически безопасные технологии и оборудование для переработки пищевого сельскохозяйственного сырья; импортопереживание : сборник материалов международной научно-практической конференции (Краснодар, 21–22 июня 2016 г.)*. – Краснодар : Экоинвест, 2016. – С. 135–138.

REFERENCES

1. Kourova, O.G., Popova, T.V., Maksutova, G.I. and Stadnik, O.S. (2015), "Influence of relaxation classes on adaptation to training loads in student-athletes", *Fundamental research*, No. 2-10, pp. 2155–2157.
2. Egorychev, A.O., Tsyba, I.A. and Meshcheryakov, S.P. (2017), "Means and methods of muscle relaxation in sports (stretching). Fundamentals of the technique of self-massage", *Physical culture: methodological and practical section*, textbook, Gubkin Russian State University of Oil and Gas, Moscow, pp. 11–23.
3. Zaitsev, A.A., Avdeeva, N.G. and Zhupanova, E.V. (2012), "Ways of self-regulation of the mental state of athletes", *Proceedings of the Baltic State Academy of the Fishing Fleet: Psychological and Pedagogical Sciences*, No. 4 (22), pp. 78–85.
4. Yanyшева, G.G., Yakupov, R.A., Romanov, K.P. and Samigullin, B.R. (2014), "Correction of myofascial disorders in athletes using reflexotherapy and post-isometric relaxation", *Sports medicine: science and practice*, No. 4, pp. 97–101.
5. Mazurenko, E.A. and Kasyanov, G.I. (2016), "Peculiarities of KubSTU rugby team training", *Sustainable development, environmentally safe technologies and equipment for processing agricultural food raw materials; import advance*, collection of materials of the international scientific and practical conference, Krasnodar, pp. 135–138.

Контактная информация: f.vladimir99@mail.ru

Статья поступила в редакцию 21.07.2023