

Андреищева Алина Сергеевна

студентка

Букатников Андрей Алексеевич

студент

Генералова Ольга Сергеевна

студентка

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ, ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ЭЛЕКТРОМИОСТИМУЛЯЦИИ МЫШЦ ДЛЯ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК

Аннотация: в статье рассматриваются теоретические аспекты организации полноценного тренировочного процесса в оптимально короткие сроки, с решением основных оздоровительных и тренировочных задач для людей юношеского возраста. Предлагается обращение к формированию системы спортивной тренировки посредством применения методики электромиостимуляции мышц.

Ключевые слова: тренировочный процесс, юношеский возраст, спорт, оздоровление, физические нагрузки, электромиостимуляция.

Юношеский возраст, а также события, происходящие в это время, во многом определяют вектор развития человека, а также его социализацию, профессиональное самоопределение, особенности построения отношений внутри социума в целом, а также в определенных группах, в том числе и спортивных. Юношество является частью социального и психофизического онтогенеза человека. По данным специалистов психологов и ВОЗ, имеет возрастные рамки: у юношей – 17–21 год, у девушек он установлен на уровне 16–20 лет [7].

Исследователи в области психологии (Л.С. Выготский, М.И. Лисина, Д.Б. Эльконин) при разработке периодизации этапов психического развития от-

метили основные характеристики, свойственные данному возрасту. Данный возраст является очень важным в становлении человека, так как именно в это время заканчивается психический и физиологический пубертат, завершаются процессы полового созревания, формируются окончательно системы, завершается формирование кортикальных структур мозга. Также именно в юношеском возрасте заканчивается формирование по взрослому типу эндокринной системы, что приближает юношу или девушку к состоянию, когда они могут выполнять социальные функции и роли, характерные для взрослого человека [5].

Особенностью юношеского возраста является наличие черт как подростковых, так и характерных для взрослых, так как в этом возрасте, как правило, приоритетной является учебная и трудовая деятельность, уже формируется профессиональная направленность. Кроме того, юношеский возраст характеризуется бурным развитием становления коммуникационной сферы человека, его активное включение в различные социальные группы. Именно в этот период человек позиционирует себя относительно окружающих, формирует свой поведенческий и мотивационный фенотип, который часто детерминирует его дальнейшее развитие, социализацию, самоопределение. В данной статье будет рассмотрено, насколько целесообразно применение электромиостимуляции (ЭМС) в юношеском возрасте.

Изучение особенностей влияния электрического тока на живые ткани началось еще в XVIII веке с классических опытов Л. Гальвани, А. Вольта и К. Маттеучи. С развитием физиологии и электромеханики, появились новые данные, относительно воздействия электрических импульсов на работу мышечных клеток.

Сокращение мышцы, совершаемое по желанию человека, называют произвольным, поскольку контролируются соматическим отделом периферической нервной системы. Высшие центры, расположенные в префронтальной коре, регулируют произвольные движения мышц. Кроме того, существует корреляция между нейронной активностью и стимуляцией мышц. Поэтому важно понимать особенности воздействия электрического импульса на саркомы мышечного

волокна. Также, необходимо учесть тот факт, что сокращение мышц зависит не только от функции нервной системы, а также гуморальной регуляции.

Если же мышцы раздражать электрическими импульсами пороговой или надпороговой силы, то характер сокращения мышцы будет зависеть от параметров этих импульсов. Такая процедура называется электростимуляцией мышц, а сокращение мышц – вызванным, не зависящим от желания человека. Прибор, вырабатывающий необходимые для этой процедуры электрические импульсы, называется электростимулятором. Искусственная миостимуляция применяется не только в профессиональном и любительском спорте, а также в медицине и реабилитации [6].

Для юношей характерна потребность в самовыражении и принятии его группой. Часто бывает, что в реальной жизни реализация данных потребностей происходит иначе, нежели ожидается. Это приводит к тому, что процесс нормальной социализации связывают с занятием физической культурой и спортом. Также следует отметить, что для людей юношеского возраста очень важно влияние ближайшего окружения, необходима помощь и признание сверстников, так как юноша или девушка нуждаются в принятии и уважении. Вследствие этого занятия физической культурой посредством применения методики электромиостимуляции мышц, могут стать отправной точкой в формировании социального окружения и круга общения юношей и девушек.

ЭМС является довольно модным направлением в фитнесе и спорте, что привлекает, прежде всего, людей молодых возрастов. Юноши готовы к большим физическим и умственным нагрузкам. Происходит осознание своей физической силы, здоровья и привлекательности. Переориентация социальной позиции людей юношеского возраста изменяет его отношение к обучению, профессиональной ориентации, его целям, задачам, содержанию. Также меняется вектор осознания своего тела, значимость физической формы для принятия его в обществе и повышении самооценки. Именно поэтому юноши и девушки очень часто прибегают к социализации в спортивных клубах, сообществах, фитнес-центрах.

В этом возрасте резко возрастает стремление к проявлению самостоятельности в оценке себя и окружающей действительности. Самооценка в юношеском возрасте бывает не всегда адекватна, и судить о том, какая оценка является наиболее опасной – завышенная или заниженная, можно только с учетом общей характеристики личности, условий социального окружения. Это касается и спортивных амбиций: зачастую молодые люди неадекватно оценивают свои физические возможности, что впоследствии может приводить к негативным психоэмоциональным состояниям [1].

Молодые люди приходят в ЭМС-фитнес именно благодаря несоответствию ожиданиям и физических возможностей. ЭМС-фитнес и ЭМС-спорт позволяет практически любому человеку (не имеющему серьезных проблем со здоровьем) за непродолжительное время набрать хорошую форму. Это и привлекает людей молодых возрастов для занятий ЭМС-фитнесом. Поэтому необходимо индивидуализировать, различные психологическое и педагогические воздействия на личность, а также проявить индивидуальный подход к проведению и организации ЭМС-тренировок. В качестве главных новообразований юношеского возраста выступает открытие «Я», возникновение саморефлексии, появление и установка на сознательное построение своих новых жизненных планов, постепенное вращение в различные сферы жизни, осознание собственной индивидуальности и готовностью к самоопределению, что крайне важно для формирования собственного восприятия тела и развития потребности в спорте и физических упражнениях [4].

Кроме того, юношеский возраст не просто является возрастом активного и абстрактного познания окружающего мира, но и вырабатывает о нем свою точку зрения, в этом возрасте возникает потребность самим разобраться во всех проблемах, выработать свой взгляд на морально-этические аспекты жизни. Стремление юношей утвердиться в собственном мнении и приводит к тому, что их мотивы формируются с учетом собственного мнения, нежели во мнении окружающих. Это часто приводит к тому, что юноши ответственно относятся к фитнесу

и спорту, которым хотят заниматься. Около 30% юношей выбирают нестандартные виды спорта и методики фитнеса. К одной из таких методик, можно отнести применение электромиостимуляции мышц [2].

Имея право выбора учебных занятий по физвоспитанию, юноши и девушки студенческого возраста чаще выбирают секционные занятия, а не обычные занятия по физической культуре. В содержании основных мотивационных сфер происходят серьезные изменения и прежде всего, это проявляется в упорядочивании, интегрировании всех систем их интересов и потребностей.

Самоутверждение может занимать в структуре мотивационной сферы субъекта рядовое или доминирующее положение. Характер человека и его способ самоутверждения, во многом зависят от содержания притязаний субъекта, от его возможностей и способностей. Выделяют несколько видов мотивов учения [3]:

– саморазвитие – развитие человека путем самостоятельных занятий, без содействия каких-либо внешних сил;

– познавательный мотив – обусловлен содержанием или самим процессом учения;

– мотив общения – это связь между людьми, которая проявляется в передаче партнеру по общению вербальной и невербальной информации, возникновению обоюдного психического контакта, главная цель данного мотива – установление эмпатии.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод, что спорт является средством разнопланового развития человека, совершенствования его физических и психических качеств. Спорт и фитнес, в том числе с применением электромиостимуляции, для юношеского возраста является не только формой физического развития человека, но и предоставляет большие возможности для воспитания моральных, эстетических, интеллектуальных чувств и качеств личности. Физическое совершенствование посредством новых методик приводит к формированию психоэмоциональных состояний определенного характера, социализации, настроения и т. п.

Список литературы

1. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте / Л.Д. Гиссен. – М.: Советский спорт, 2017. – 312 с.
2. Губа В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 280 с.
3. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений / Р.М. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2019. – 370 с.
4. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – М.: Питер, 2018. – 352 с.
5. Никитушкин В.Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов. Монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Наука, 2013. – 806 с.
6. Проблемы физиологии спорта: моногр. / ред. Б.С. Гишпенрейтер. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 232 с.
7. Родионов А.В. Психология детско-юношеского спорта / А.В. Родионов. – М.: Физическая культура, 2019. – 558 с.