

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 14–15 квітня 2016 року)

Суми
Сумський державний університет
2016

ТРЕНИРОВОЧНО-СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ СПОРТСМЕНОВ, ПРАКТИКА ИХ КОРРЕКЦИИ

Дорофеева Г. А., к. психол. н., доц., Власов С. П., студ.,
*Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)
«РГЭУ (РИНХ)»*,

Сенченко О. В., учитель. физической культуры,
*МБОУ Краснодесантская СОШ
dorgalia1@yandex.ru*

Спорт – это деятельность, которая связан с большими физическими и психическими нагрузками. В настоящее время спорт развивается по двум направлениям, имеющим различную целевую направленность, – массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи отличаются друг от друга, однако четкой границы между ними не существует из-за естественного перехода части тренирующихся из массового спорта в «большой» и обратно.

Цель спортивной подготовки в сфере массового спорта – укрепить здоровье, улучшить физическое состояние и активизировать отдых участников. Цель подготовки в сфере спорта высших достижений – добиться максимально высоких результатов в соревновательной деятельности. Однако, что касается средств, методов, принципов и структуры спортивной подготовки (тренировки), то они аналогичны, принципам, методам и средствам физического воспитания, различна, как правило, лишь интенсивность тренировочных нагрузок.

Одной из особенностей спортивных нагрузок является то, что они могут стать причиной травм, заболеваний, конфликтов, всевозможных нарушений в деятельности и поведении спортсменов. Ответственность за сохранение телесного и психического здоровья спортсмена несет не только он сам, но и тренер.

У спортсменов уже на тренировочных занятиях, особенно на этапе начальной подготовки (НП), появляются такие

состояния, которые мешают процессу подготовки к соревнованиям, например: непривычные физические перегрузки, боязнь возможного травматизма и боли, страх перед неудачами и т.д.

Психологическая защита спортсмена, как способность противостоять отрицательному влиянию предсоревновательной и соревновательной ситуации, является следствием психического напряжения в этот период. Предвидеть отрицательные влияния в такой период и скорректировать психофизическое состояние спортсмену (особенно начинающему), как правило, помогает тренер.

Целесообразность психического напряжения в период соревнований объективно обусловлена тем, что оно определяет качественную реализацию уровня мышечной и функциональной подготовленности спортсмена, достигнутого к моменту соревнований. Оптимальные уровни психического напряжения в благоприятных условиях способствуют раскрытию резервных возможностей, определяют наиболее полное использование тренированности. В то же время очень высокие уровни психического напряжения, граничащие с перенапряжением, приводят к разбалансировке ординарных энергетических потенциалов деятельности. Практика спорта имеет примеры, когда это приводило к нарушениям нервно-психической регуляции техники спортивных упражнений и энергетического обеспечения деятельности [1].

Увеличить вероятность положительных результатов в ходе тренировочно-соревновательной нагрузки, можно с помощью использования различных способов и методов психологической подготовки. Например, как отмечают исследователи, в практике восточных единоборств, спортсменами и их тренерами большее внимание уделяется внутренним процессам и состояниям. Спортсмены и их наставники имеют особую мировоззренческую базу, основывающуюся на движении энергии Ци и особых состояниях сознания с ней связанных. Протекание внутренних психических процессов здесь имеет свои метки-референты,

достижение или не достижение которых говорит о переживаемой стадии внутреннего самосовершенствования.

Стоит сказать о том, что аналогичные метки-референты имеются в сакральных религиозных системах различных народов. Например, это дхьяны в индуизме и буддизме, халы в суфизме, различные этапы обожения в исихазме и пр. Введение же подобного метода без его адаптации к национальной ментальности в отечественный тренировочный процесс затруднено ввиду отсутствия соответствующих культурных традиций [2].

Защитными свойствами могут обладать и некоторые другие действия и формы поведения спортсмена. Повторения конкретной обстановки будущих соревнований и действий в ней, как любое стереотипное действие, приводят к уменьшению нервно-психических затрат. Многократное умственное «проигрывание» будущей соревновательной ситуации (идеомоторная тренировка), повышает точность ее анализа в реальной обстановке, снижая при этом уровень отрицательного эмоционального фона. Соревновательная ситуация как бы переживается заранее, а то, что пережито, становится эмоционально менее остро.

О необходимости овладения навыками психической саморегуляции и самоконтроля с первых шагов занятий спортом указывали еще А. Ц. Пуни, Т. Т. Джамгаров и др.

Саморегуляция – предполагает воздействие человека на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетания. В спорте чаще всего используются четыре разновидности психической саморегуляции: аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка и идеомоторная тренировка.

Сеанс саморегуляции может дополняться специальным самоприказом, используемым в процессе исполнения спортивного действия и до него. Обучение самоприказам может повысить эффективность самоорганизации и мобилизации спортсменом своего состояния и поведения вплоть до завершения спортивного действия. Самоприказы, как

предельно сокращенные самовнушения, касаются различных этапов соревнования.

Управление тренировочным процессом, как отмечается в современных исследованиях, бесспорно, будет эффективным и при наличии четко организованного комплексного контроля изменения функционального состояния организма спортсмена. Этот контроль должен нести объективную и существенную информацию о состоянии здоровья. Снижение адаптивных возможностей у спортсменов, при больших физических нагрузках неадекватных функциональному состоянию организма, вызовет снижение работоспособности [3].

Таким образом, можно констатировать, что неизбежные тренировочно-соревновательные нагрузки спортсменов нужно и можно корректировать различными способами. Важно не пренебрегать этой деятельностью и находить те способы, которые будут максимально эффективны каждой конкретной личности занимающегося спортом.

Литература:

1. Психологические основы предсоревновательной подготовки. Психотренинг адаптации к соревновательной ситуации / Спортивная психология. Ред. В. А. Родионов М. : Изд. Юрайт, 2015. <http://sportwiki.to>

2. Хало П. В., Хвалебо Г. В., Сальный Р. В. Феноменологическая редукция как метод выявления паттернов продуктивных функциональных состояний в спорте // Вестник Таганрогского государственного педагогического института имени А. П. Чехова. // Гуманитарные науки, □– № 2, – 2014. – С. 274.

3. Башкин В. М. Оптимизация тренировочного процесса на основе коррекции нагрузок прыгунов в длину в подготовительном и соревновательном периодах. // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2011, № 4(74). <http://bmsi.ru/doc/98e04472-6f75-4452-977f-a0558b138bbf>