

Ходосок Ю.С.

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины
Республика Беларусь, Гомель

РАЗВІЦЦЁ СТРЭСАЎСТОЙЛІВАСЦІ СПАРТСМЕНАЎ З ДАПАМОГАЙ МОДУЛЯ «EMWAVE-2»

Khodosok Yu.S.

F. Skorina Gomel State University
Republic of Belarus, Gomel

STRESS RESISTANCE DEVELOPMENT IN ATHLETES BY MEANS OF THE «EMWAVE-2» MODULE

ABSTRACT. Modern system of highly qualified athletes training is based on physical activity, which in intensity and volume is close to the limit of the human physiological abilities. This is associated with high level of injuries of athletes, manifested primarily in injuries of the musculoskeletal system. The biofeedback method, originated at the junction of medicine, biology and technology, is currently a successfully developing area of science and practice. This is a modern non-drug method is based on a targeted activation of the reserve capabilities of the body.

KEYWORDS: biofeedback; stress tolerance; self-regulation; stress.

АНАТАЦЫЯ. Сучасная сістэма падрыхтоўкі спартсменаў высокага класа заснавана на фізічных нагрузках, якія па інтэнсіўнасці і аб'ёму набліжаюцца да мяжы фізіялагічных магчымасцяў чалавека. З гэтым звязаны высокі траўматызм спартсменаў, які выяўляецца, у першую чаргу, пашкоджаннямі апорна-рухальнага апарата. Метад біялагічнай зваротнай сувязі, які зарадзіўся на стыку медыцыны, біялогіі і тэхнікі, у цяперашні паспяхова развіваецца. Гэты сучасны метад заснаваны на мэтанакіраванай актывізацыі рэзервовых магчымасцяў арганізма.

КЛЮЧАВЫЯ СЛОВЫ: біялагічная зваротная сувязь; стрэсаўстойлівасць; самарэгуляцыя; стрэс.

Біялагічная зваротная сувязь атрымала шырокае прызнанне ў трэніровачным працэсе спартсменаў і даказала сваю эфектыўнасць. Гэты метад выкарыстоўваецца пры навучанні розных прыёмаў самарэгуляцыі, прыёмам рэлаксацыі і павышэнню фізічнай кандыцыі у ходзе трэніровак, а таксама рэабілітацыі пасля спартыўных траўмаў. Трэнерамі і дактарамі распрацоўваюцца і ўкараняюцца спецыялізаваныя працэдуры, накіраваныя на ўменне кантраляваць уласныя эмоцыі і навучанне навыкам стрэсаўстойлівасці [1].

- Асноўныя напрамкі выкарыстання трэнінгу біялагічнай зваротнай сувязі ў спорце:
- псіхалагічная і псіхафізіялагічная дыягностыка актуальнага стану спартсмена;
 - развіццё навыкаў аптымальнага функцыянавання ў спорце;
 - прафілактыка хранічнага стрэсу і псіхасаматычных расстройстваў;
 - псіхалагічнае кансультаванне, рэдукцыя негатыўнага спартыўнага вопыту;
 - карэкцыя рухальных парушэнняў.

Тэставанне з выкарыстаннем біялагічнай зваротнай сувязі дазваляе ацаніць псіхафізіялагічную гатоўнасць з улікам індывідуальных асаблівасцяў спартсмена і віду спартыўнай дзейнасці, выявіць найбольш значныя механізмы фарміравання псіхафізіялагічнай гатоўнасці да перамогі. Прымяненне біялагічнай зваротнай сувязі дазваляе ўніфікаваць псіхафізіялагічнае суправаджэнне трэніровачнага працэсу ў спартыўных установах, а інфармацыя аб псіхафізіялагічнай гатоўнасці выкарыстоўвацца пры фарміраванні зборных каманд на міжнародных спаборніцтвах рознага ўзроўню [2].

Эфектыўным спосабам дыягностыкі стрэсаўстойлівасці, гатоўнасці да эфектыўнай працы ў сітуацыі спаборніцтва з'яўляецца тэхналогія гульнявога камп'ютэрнага біялагічнага кіравання, дзе спаборніцкі сюжэт кіруецца фізіялагічнымі функцыямі спартсмена, а дамагчыся выйгрышу магчыма, толькі ужываючы эфектыўныя стратэгіі паводзін, кантролю і самарэгуляцыі.

Сістэма тэставання з біялагічнай зваротнай сувяззю дазваляе ацаніць псіхафізіялагічную гатоўнасць з улікам не толькі індывідуальных асаблівасцяў спартсмена, але і выгляду спартыўнай дзейнасці, выявіць найбольш значныя механізмы фарміравання псіхафізіялагічнай гатоўнасці. Гэта дазволіць уніфікаваць псіхафізіялагічнае суправаджэнне трэніровачнага працэсу ў розных спартыўных федэрацыях [3].

Зараз разгледзім прыбор «EmWave2», які выкарыстоўваецца ў спорце для зніжэння ўзроўню стрэсу, трывожнасці і навучання кіраванню эмоцыямі (малюнак).



Малюнак – Прыбор «EmWave2»

У гэтым прыборы ёсць два аптычных датчыка: 1) на адзінай кнопцы кіравання, здымае дадзеныя з пальца; 2) мацуецца да мочкі вуха.

Прыбор «EmWave2» счытвае такія характарыстыкі, як:

- час паміж ўдарамі сэрца;
- параўнальная характарыстыка суседніх удараў па амплітудзе;
- рытм дыхання і г. д.

Заняткі праводзяцца ў сядзячым становішчы. Працягласць тэрапіі ў асноўным складае 10–15 сеансаў па 20–30 хвілін. Перад чалавекам ставіцца задача засяродзіцца на станоўчых эмоцыях і прытрымлівацца свайго дыхання за візуальнымі і гукавымі падказкамі.

У працэсе работы адбываецца засвойванне рытму дыхання. Чалавек можа расслабляцца ўжо самастойна – у любым месцы, у любы час. Пры дапамозе дыхальнай практыкі можна захоўваць спакой і ўраўнаважанасць ў любой сітуацыі [4].

Да пераваг метаду адносяцца:

- адсутнасць побочных эфектаў;
- навучэнне навыкам самарэгуляцыі, рэлаксацыі і кіраванню аднаўлення сістэм свайго арганізма;

- сумяшчальнасць з любымі метадамі традыцыйнай медыцыны;

- магчымасць назірання дынамікі параметраў у рэжыме рэальнага часу;

- эфектыўнасць і аб'ектыўнасць у дыягностыцы і рэабілітацыі.

Вынікам праходжання Бос-тэрапіі з'яўляецца:

- паляпшэнне агульнага функцыянальнага стану;

- павышэнне ўзроўня стрэсаўстойлівасці і самарэгуляцыі;

- зняцце стомленасці і росту працаздольнасці;

- паляпшэнне самаадчування і задаволенасць жыццём.

Найважнейшай асаблівасцю біялагічнай зваротнай сувязі з'яўляецца тое, што яно не выкарыстоўвае ніякіх фізічных і хімічных уздзеянняў на чалавека. У ходзе сеансу арганізуецца знешні інфармацыйны контур зваротнай сувязі, у якім неабходныя фізіялагічныя сігналы, якія вызначаюцца характарам парушэнняў, рэгіструюцца адпаведнымі датчыкамі, ўводзяцца ў камп'ютэр, аналізуюцца іх значныя параметры, а затым у зразумелай і лёгкадаступнай форме прад'яўляюцца пацыенту ў выглядзе аўдыёвізуальнага ладу [5].

1. Педагогическое использование метода биологической обратной связи: результаты, проблемы, перспективы / Т. К. Говорушина [и др.]. – СПб.: Речь, 2006. – 186 с.

2. Заюнчковский, О. С. Развивающие возможности биологической обратной связи в различной образовательной среде / О. С. Заюнчковский // Вестник университета (Государственный университет управления). – М.: ГУУ. – № 30. – 2010.

3. Дворак, В. Н. Методические аспекты работы с модулем биологической обратной связи «EmWave-2» / В. Н. Дворак // Юбилейная науч.-практ. конф., посвященная 85-летию Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины (Гомель, 17 июня 2015 г.): материалы : в 4 ч. / редкол.: О. М. Демиденко (гл. ред.) [и др.]. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2015. – Ч. 1. – С. 37–40.

4. Дворак, В. Н. Развитие психологической компетентности спортсменов с помощью модуля «EmWave-2» / В. Н. Дворак // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма: материалы VI Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 6–7 окт. 2016 г. / УО МГПУ им. И. П. Шамякина ; редкол.: С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.]. – Мозырь, 2016. – С. 185–187.

5. Дворак, В. Н. Методические аспекты работы с модулем биологической обратной связи «EmWave-2» / В. Н. Дворак // Материалы Республ. науч.-метод. конф. «Актуальные вопросы научно-методической и учебно-организационной работы: традиции и модернизация современного высшего образования» (Гомель, 10–11 марта 2016 г.). – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – С. 37–40.