

ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Н.П. Петрукович, Е.П. Врублевский

*Полесский государственный университет, г. Пинск, Республика
Беларусь*

Современный уровень развития спорта, а соответственно и уровень спортивных результатов, ставит перед всеми науками, в том числе и перед психологией, ряд проблем, требующих отхода от устоявшихся представлений и стандартных решений. Одной из таких проблем, требующей переосмысления, является проблема повышения работоспособности спортсменов с помощью психолого-педагогических средств.

Результаты научных исследований и передовой практический опыт показали, что для повышения качества и эффективности учебно-тренировочного процесса спортсменов, периода их восстановления и реабилитации следует обязательно планировать и практически использовать комплексы средств повышения работоспособности [1,4,5].

В спортивной практике средства повышения работоспособности условно подразделяются на три группы: педагогические, медико-биологические и психологические. В проблеме повышения работоспособности спортсменов центральное место принадлежит педагогическим методам, которые позволяют контролировать изменения работоспособности спортсменов и восстановительные процессы с помощью целенаправленно организованной мышечной деятельности с учетом ее направленного действия на организм.

Педагогические средства можно считать наиболее действенными, поскольку, какие бы эффективные медико-биологические и психологические средства повышения работоспособности не применялись, они могут рассматриваться как вспомогательные. Для достижения адекватного возможностям организма эффекта необходимо рациональное планирование тренировок, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, макро- и мезоциклов; широкое использование переключений деятельности спортсмена; введение восстановительных микроциклов; рациональное построение общего режима жизни; правильное построение отдельного тренировочного занятия - создание эмоционального фона тренировки; индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий; использование активного отдыха и расслабления [2,4,6]. Таким образом, правильно организованный тренировочный процесс является самым надежным путем повышения спортивной работоспособности.

Современный спорт достиг такого уровня развития, где физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени психологическими факторами, возможностями и резервами психики спортсмена. Чем ответственнее соревнование, тем напряженнее спортивная борьба, тем большее значение приобретает психическое состояние и особенности личности спортсмена. В спорте имеется множество примеров, когда вопреки всем предсказаниям, выигрывает относительно слабая команда. Объясняют это, как правило, психологическими факторами. Высокий эмоциональный подъем, желание победить, психологический настрой и т.д. - нередко приводят к победе над более сильным соперником, который недооценил противника и вступил в борьбу в состоянии меньшей психологической мобилизованности [3,5].

Определяющим психогенным этиологическим фактором развития эмоциональных нарушений у спортсменов являются психотравмирующие ситуации спортивного соревнования: острая спортивная конкуренция, стремление к достижению победы, бескомпромиссность исхода спортивного поединка, выступление в присутствии многочисленных

зрителей, перегрузки при частых и ответственных соревнованиях и пр. Вышеперечисленные проблемы определяют использование психологических средств и методов повышения работоспособности. С помощью психологического воздействия можно снизить уровень нервно-психического напряжения и устранить состояние психического угнетения, сформировать у спортсменов установку на высокоэффективную реализацию тренировочных и соревновательных программ, а также повысить степень готовности функциональных систем организма к высокоинтенсивным физическим нагрузкам [3].

Установлено, что для снижения уровня нервно-психической напряженности и психического утомления в период напряженных тренировок и особенно соревнований весьма большое значение приобретают психологические средства. Для управления психическим состоянием и снятия нервно-психического напряжения спортсменов, специалисты рекомендуют ряд средств, включающих: внушение, сон-отдых, аутогенную тренировку, психорегулирующую тренировку, активирующую терапию, приёмы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, комфортные условия быта с введением отвлекающих факторов и исключением отрицательных эмоций, разнообразные виды интересного досуга с учётом индивидуальных склонностей спортсмена, особенно при комплектовании команд в предсоревновательном периоде и др. [1,3,6].

Но при этом во всех случаях следует основываться на общих принципах использования средств повышения спортивной работоспособности, обеспечивающих их эффективность. Прежде всего, это: комплексность, т.е. совокупное использование средств всех трёх групп и разных средств определенной группы в целях одновременного воздействия на все основные функциональные звенья организма; учёт индивидуальных особенностей организма спортсмена; совместимость и рациональное сочетание, т.к. некоторые средства усиливают действия друг друга (сауна и гидромассаж), другие, наоборот, нивелируют (прохладный душ и электропроцедуры); уверенность в полной безвредности и малой токсичности (средства фармакологии); недопустимо длительное применение сильнодействующих средств повышения (главным образом фармакологических) т.к. возможны неблагоприятные последствия.

Таким образом, конкуренция в современном спорте, увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок обуславливают поиск новых путей и неиспользованных резервов в организации учебно-тренировочного процесса спортсменов, какими являются психолого-педагогические средства повышения работоспособности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Артемьева, Н.К. Нетрадиционные средства повышения физической работоспособности спортсменов / Н.К. Артемьева // Вестник спортивной медицины России.- 1995.- № 3-4. - С. 112.
2. Бирюков, А.А. Средства восстановления работоспособности спортсменов / А.А. Бирюков, К.А. Кафаров.- М.: Физкультура и спорт, 1981.-165 с.
3. Вяткин, Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б.А. Вяткин. - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 140 с.
4. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 198 с.
5. Горская, Г.В. Психологическая теория спортивной деятельности: актуальные направления развития / Г.В. Горская // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 5. - С.53-54.
6. Дубровский, В.И. Реабилитация в спорте / В.И. Дубровский. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 203 с.