

Современные Олимпийские игры берут начало своей истории с 1896 года. Возродил их французский общественный деятель Пьер де Кубертен. Были они летними. Проводятся они каждые 4 года и лишь в годы мировых войн был перерыв. В 1924 году были учреждены зимние Олимпийские игры, которые проводились в один год с летними. Однако с 1994 года их сдвинули на 2 года.

Современные игры отличаются от древних. Дисциплины изменились как по составу правил, так и по количеству. На прошедших в 2016 году летних Олимпийских играх были представлены следующие виды спорта: академическая гребля; бадминтон; баскетбол; бокс; борьба: греко-римская борьба, вольная борьба; конный спорт: выездка, конкур, троеборье; легкая атлетика; настольный теннис; парусный спорт; современное пятиборье; велоспорт: ВМХ, шоссейный, трековый, маунтин-байк (горный) и т. д. [2, 3].

Однако спорт развивается и Международный Олимпийский Комитет постоянно рассматривает новые виды. Так в 2020 году в программе игр появятся: баскетбол 3×3; велоспорт: ВМХ-фристайл; бейсбол; софтбол; спортивное скалолазание; каратэ; скейтбординг; серфинг.

Олимпийское движение развивается и расширяется с каждым годом. Медаль на данных соревнованиях считается самым большим достижением для спортсмена. Общее число участников олимпиады превышает двенадцать тысяч человек, она представляет собой не просто соревнования, а праздник. Праздник спорта, дружбы, соперничества и воли к победе. Олимпийские игры объединяют людей, они не зависимы от политических отношений и взглядов.

1. Романова, О. История Олимпийских игр / О. Романова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://en.bookfi.net/>. – Дата доступа: 15.03.2020.

2. Коренева, М. В. Анализ результатов выступлений спортсменов Российской Федерации на играх XXXI олимпиады 2016 года в Рио-де-Жанейро / М. В. Коренева, Н. С. Леонтьева, Л. С. Леонтьева // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – № 4. – С. 102–107.

3. Намозова, С. Ш. Организация физической культуры и спорта в классическом университете / С. Ш. Намозова, Ш. З. Хуббиев // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 9. – С. 94–100.

Гибхин И.Е.

БГУФК (Республика Беларусь)

СРЕДСТВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕГУЛЯЦИИ СПОРТСМЕНОВ

В процессе восстановления и поддержания физической работоспособности ведущая роль принадлежит психологическим средствам. С их помощью можно снизить уровень нервно-психической напряженности и угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и поддержать ее, оказать

существенное влияние на ускорение процессов восстановления в органах и системах организма. Сегодня в психологии существует множество средств и методов психологической регуляции, которые успешно используют и спортивные специалисты. В данной публикации мы рассмотрим возможности регуляции психического состояния спортсмена с помощью музыки, дыхания, слов и визуальных образов.

Задачами нашего исследования стали:

- 1) изучить доступные средства для регуляции психического состояния спортсменов;
- 2) провести анализ возможностей использования различных средств регуляции психического состояния в подготовке спортсменов.

Методы исследования. Использовался анализ и обобщение данных специализированных сайтов и научно-методической литературы.

Результаты исследования. Воздействие на психическое состояние человека может осуществляться различными способами: и через физиологию, т. е. через «тело», и через сознание, путем информационных сообщений и действий: беседы, приказы, убеждение и т. д. Во влиянии через сознание специалисты выделяют вербальное (словесное) и невербальное (образы) воздействия. Сигналы, несущие информацию, продуцируются психикой непосредственно (прямое воздействие) или опосредованно (косвенное воздействие). Этим средства психорегуляции отличаются от других средств воздействия на организм, например, фармакологических.

Существует множество средств психологического воздействия на состояние человека, многие из которых нашли свое применения в спортивной подготовке. К психорегуляционным средствам и методам относят внушенный сон-отдых, мышечную релаксацию, специальные дыхательные упражнения, психорегулирующую тренировку (индивидуальную и коллективную), организацию разнообразного досуга, создание комфортных условий быта, снижение отрицательных эмоций и т. д. Далее предлагается анализ некоторых из них, наиболее широко применяемых в подготовке спортсменов.

Воздействие с помощью слов

Обычно человек за сутки произносит 8–22 тыс. слов, причем, мыслит он такими же словами, что и произносит вслух. Но в исследованиях было показано, что воздействие, эмоциональный потенциал, «энергетика» у разных слов разная. И произнося определенные фразы, человек производит определенные вибрации, которые могут воздействовать как на самого человека, так и на окружающих людей. Поэтому специально составленные фразы, так называемые «формулы внушения», могут эффективно использоваться для регуляции психического состояния. Одни улучшают настроение, другие мобилизируют, третьи настраивают на определенные действия, какие-то вообще не оказывают никакого существенного воздействия. Для повышения эффективности воздействия с

помощью вербальных формул специалисты предлагают следовать следующим рекомендациям:

1. Используйте позитивные и утвердительные фразы, не прибегайте к использованию «не-» и «никогда». Например, вместо «мышцы не болят» скажите «боль покинула мышцы».

2. Используйте максимум конкретики. Используйте больше слов и предложений. Большую цель разбивайте на маленькие. Например, «я лучший» – общая фраза. Расшифруйте, что это значит именно в вашем представлении быть лучшим.

3. Не усложняйте формулировки, используйте простые слова, самое главное, понятные вам.

4. Используйте в фразах внушения не больше 4 слов.

5. Всегда используйте только настоящее время. Подсознание воспринимает это как уже совершившееся, и сказанное действительно происходит.

Аутогенная тренировка

Как метод психорегуляции с помощью словесных формул, аутогенная тренировка предполагает, что изменения в организме сопровождаются различными ощущениями, среди которых выделяют два основных: тепло и тяжесть. Например, при расслаблении мышцы у человека возникает ощущение тяжести, а при наполнении кровью капилляров кожи – ощущение тепла. Так же имеется обратный эффект: концентрация внимания на реальной тяжести тела помогает мышцам расслабиться, а концентрация на реальном тепле тела улучшает приток крови в капилляры кожи.

Освоение аутогенной тренировки позволяет добиться ряда эффектов:

1. Успокоение, снятие физического и психического напряжения.
2. Быстрый отдых (быстрее, чем во время сна или просмотра телепередач).
3. Регулирование частоты сердечных сокращений и дыхания, кровоснабжение мозга.

4. Борьба с болью.

5. Активизация внимания, памяти, воображения, способности к физическим усилиям.

6. Активизация творческих ресурсов по средствам развития интуиции.

7. Победа вредных привычек путем борьбы со стрессом.

8. Самопознание.

Пример аутогенной тренировки:

Примите любую удобную позу. Часто используется «поза кучера»: спортсмен сидит на стуле, раздвинув колени, положив предплечья на бедра так, чтобы кисти рук свешивались, не касаясь друг друга. Туловище не должно сильно наклоняться вперед, но спина не касается спинки стула. Тело расслаблено, голова опущена на грудь, глаза закрыты. В этой позе спортсмен произносит мысленно (или шепотом):

Я расслабляюсь и успокаиваюсь...

Мои руки расслабляются и теплеют...

Мои руки полностью расслабленные, теплые, неподвижные...

Мои ноги расслабляются и теплеют...

Мое туловище расслабляется и теплеет...

Мое туловище полностью расслабленное, теплое, неподвижное...

Моя шея расслабляется и теплеет...

Моя шея полностью расслабленная, теплая, неподвижная...

Мое лицо расслабляется и теплеет...

Мое лицо полностью расслабленное, теплое, неподвижное...

Состояние приятного (полного, глубокого) покоя...

Дыхание

Дыхание человека может рассказать о нас многое. По нашему дыханию можно определить как уровень здоровья, так и его психологическое состояние. В телесно-ориентированной психотерапии используют дыхательные процессы не только для психофизиологической регуляции состояния человека, но и в качестве диагностического критерия эффективности психотерапевтического процесса.

Пример тренировки на дыхание:

1. На счет 1–4 сделайте медленный глубокий вдох (при этом только живот выпячивается вперед, а грудная клетка остается на месте).

2. На следующие 4 счета задержите дыхание.

3. Затем сделайте медленный выдох на счет 1–6.

4. Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1–4.

Спустя 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Также специалисты отмечают, что музыка существенно влияет на ритм дыхания. При спокойной мелодии дыхание обычно становится глубоким и равномерным; музыка, исполняемая в быстром темпе, вызывает учащение дыхания.

Музыка и цветомузыка

Исследования показали, что музыка влияет и на работу мышц. Показатели мышечной активности улучшаются, если перед началом занятия прослушивать музыкальные произведения. Как правило, мажорный характер их усиливает работу мышц, а минорный – ослабляет. Эта ситуация меняется в том случае, когда человек утомлен.

По результатам исследований можно сказать, что музыка благотворно влияет на восстановление до и после соревнований. Так, наблюдения специалистов показали, что у пловцов после проплывания 400 м мышцы восстанавливались быстрее, если они сразу прослушивали музыку. То же можно отметить и у борцов. Хоккеисты, прослушав музыку во время тренировок, меньше устают и выполняют больший объем нагрузки.

Подбор музыки следует проводить очень тщательно. Он должен соответствовать музыкальным предпочтениям спортсменов. Одни любят классиче-

скую музыку, другие – джазовую, третьи – песни и т. д. Поэтому у тренера и психолога должна быть разнообразная фонотека.

Заключение. В настоящее время существует множество средств регуляции психологического состояния и представленные выше примеры – это лишь малая часть от того многообразия методов саморегуляции. Изучив методы психорегуляции в спорте, с уверенностью можно сделать вывод, что каждый тренер и спортсмен должен знать данные методы, знать специфику и применять их на практике. От правильного применения методов психорегуляции зависит во многом результат выступления и восстановление спортсмена после соревнований и настрой на победу.

Гирфанова А.И.

ФГБОУ ВО ПГАФКСиТ (Российская Федерация)

МОДЕЛЬНО-ЦЕЛЕВОЙ ПОДХОД В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ГИМНАСТОК СБОРНОЙ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Основу технической сложности соревновательных программ составляют комбинации поворотов, прыжков, равновесий в сочетании с виртуозным владением предметом, которые усложняются из года в год на фоне высокой конкурентной борьбы. Вместе с тем, научно обоснованное построение многолетней подготовки гимнасток Татарстана, основанное на модельно-целевом подходе, требует знаний о прогнозируемых изменениях правил соревнований в ближайшем и отдаленном будущем для достижения лидирующих позиций сборной Татарстана на всероссийских соревнованиях по художественной гимнастике.

Республика Татарстан является одним из спортивных лидеров среди регионов Российской Федерации. Своеобразным признанием заслуг стали результаты Национальной спортивной премии за 2018 год. Республика Татарстан признана лучшим субъектом Российской Федерации в номинации «Регион России» – за вклад в развитие спорта.

С конца XX века татарстанские спортсменки Юлия Федорова (1996), Мария Френцель (2001), Зарина Нафталиева (2006), Ралина Ракипова (2001) стали завоевывать медали на всероссийских и международных соревнованиях. Дарья Шкурихина стала олимпийской чемпионкой в 2008 году в Пекине. Успехом гимнасток является умение выполнять требования, предъявляемые видом спорта: высокий темп исполнения композиций, работа с предметом, большое количество прыжков, равновесий, сложных рискованных акробатических связок и бросков.