

Ткаченко А.С.

Кузнецова Т.В.

Белорусский государственный университет физической культуры

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ В ГИМНАСТИКЕ СПОРТИВНОЙ

Tkachenko A.S.

Kuznetsova T.V.

Belarusian State University of Physical Culture

MEANS AND METHODS OF PSYCHOLOGICAL RECOVERY OF ATHLETES IN SPORTS GYMNASTICS

АННОТАЦИЯ. В статье приведены результаты психодиагностических исследований, показывающие важность психологического восстановления в спорте. Описываются средства и методы психологического восстановления.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: гимнастика спортивная; средства; методы; психотип; психологическое восстановление.

ABSTRACT. The article presents the results of psychodiagnostic studies showing the importance of psychological recovery in sports. Describes means and methods of psychological recovery.

KEYWORDS: sports gymnastics; means; methods; psychotype; psychological recovery.

Высокий уровень конкуренции в современном спорте, повышение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, постоянное столкновение со стрессовыми факторами, и, как следствие этого, возросшие требования, становящиеся перед психологической подготовкой спортсмена, требуют поиска наиболее оптимальных и совершенных путей решения данных проблем [1].

Способности спортсмена своевременно преодолевать возникающие перед ним трудности, подчас трудности скрытые, во многом обусловлены высоким развитием у него всех сторон его психики, особенно когнитивной сферы: мышления, памяти, воли, внимания, воображения. Поэтому постоянное совершенствование этих качеств должно стать важнейшей задачей в работе психолога, тренера [2]. Систематические занятия приводят к формированию навыков.

Навыки – это психологические качества или атрибуты, которые необходимо развивать (т. е. уверенность, стрессоустойчивость, концентрация). Метод используется для улучшения навыка. Специалисты подчеркивают, что более эффективно использовать комбинацию методов для развития психологических и умственных навыков, относящихся к конкретному виду спорта [3].

Распределение средств и методов психологического восстановления, несомненно, зависит от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды обучения круглый год, постоянно повторяться и видоизменяться. Некоторые из них на определенном этапе тренировочного процесса годового цикла, особенно

в процессе подготовки, участия и восстановления после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок, имеют большое значение. На этапе занятий в группах начальной подготовки основное внимание следует уделять упражнениям на правильное дыхание, развитие простейших психологических приемов релаксации. Кроме того, на этапе спортивной подготовки на психологическое восстановление требуется применять комплексный подход и все разнообразие средств и методов восстановления. Особое внимание нужно уделять развитию сенсомоторных и перцептивных реакций, сосредоточенности, навыков самоконтроля [4].

Психологическое восстановление на более поздних этапах спортивной подготовки связано с развитием спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, стабилизацией формирования волевых качеств личности, оптимизацией взаимодействия в спортивной команде, развитием тактического мышления и памяти, специализированного восприятия, созданием условий для общей психической подготовки к соревнованиям.

Психотип – это модель поведения человека и его взаимодействия с окружающей средой [2]. Такая модель основывается на индивидуальных особенностях человека. Умение определять психотип человека помогает максимально использовать потенциал атлета, избегать перенапряжения.

Существует четыре основных типа темперамента: сангвиник, холерик, флегматик и меланхолик. Здесь важно понимать, что не существует полной принадлежности к определенному типу темперамента. Все они переплетаются между собой, при этом один обязательно будет преобладать.

Сангвиник – данный атлет доброжелателен, разговорчив и в своих разговорах прямолинеен. Полон энергии и доброжелательности. Часто бывает невнимателен. Данным атлетам рекомендована психомышечная тренировка. Она направлена на совершенствование двигательных представлений главным образом за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Методика проста и доступна юным спортсменам. В качестве методов используются дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него, а также закрывание глаз.

Холерик – этот спортсмен активен, импульсивен, нетерпелив, целеустремлен, часто бывает раздражителен. Очень требователен к себе и к окружающему миру. Он не постоянен, может бросить начатое дело и увлечься чем-то другим, на его взгляд, более интересным. Любит выделяться. Данным атлетам рекомендована идеомоторная тренировка. Она основана на сознательном представлении техники движений, включающую программирующую, тренирующую и регуляторную функции представлений.

Флегматик – данный атлет с осторожностью относится к окружающему миру, терпелив, вынослив. Зачастую умалчивает свое мнение и не проявляет ярких эмоций. Перед принятием решения долго взвешивает все «за» и «против», опирается на факты. Обращает внимание на детали, задает много вопросов. Данным атлетам рекомендована аутогенная тренировка – вид гипноза, так как является успокаивающим средством с общим седативным эффектом.

Меланхолик – очень тревожный атлет, неподатливый, впечатлительный, пессимистичный. В общении очень сдержанный, скорее предпочтет провести время в оди-

ночестве. Он никуда не спешит и много внимания уделяет своим ощущениям [4]. Данным атлетам рекомендованы методы визуализации, чтобы вызвать расслабление. В исследовании, посвященном использованию образов у элитных спортсменов, было отмечено, что образы не только успокаивали спортсмена, но и помогали сохранять хладнокровие во время соревнований [5].

В спорте чаще всего используются четыре разновидности психической саморегуляции, четыре вида тренировки, направленные на психологическую разгрузку спортсмена: аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка и идеомоторная тренировка.

Средства психологического восстановления применяются в заключительной части занятий, где совершенствуются навыки спортсменов осуществляется саморегуляция и внедряются технологии психологического восстановления.

В качестве психодиагностических методов состояния спортсмена использовались «Самооценка волевых качеств спортсменов» (Н.Е. Стамбулова) и методика Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (адаптирована на русский язык Ю.Л. Ханиным) [6].

Представим в виде таблиц и диаграмм результаты констатирующего эксперимента.

Результаты исследования самооценки волевых качеств спортсменов представлены на рисунке 1.

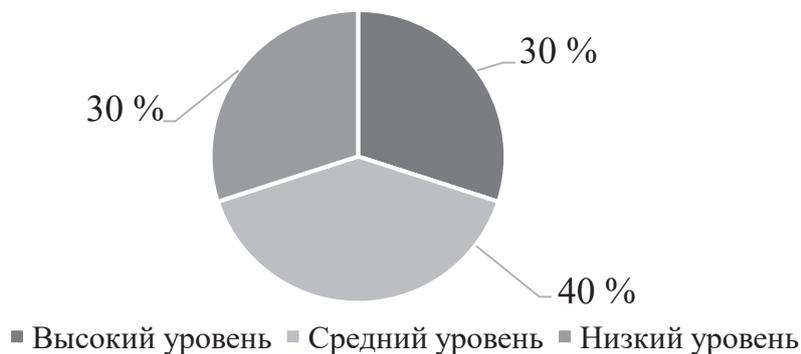


Рисунок 1 – Результаты исследования самооценки волевых качеств спортсменов

Анализ результатов исследования самооценки волевых качеств показывает преобладание среднего уровня самооценки волевых качеств. Отметим, данный критерий не показывает истинный уровень развития волевых качеств личности в широком смысле, как компонента волевой регуляции в целом. Мы исследуем самооценку волевых качеств, т. е. ситуативное проявление силы воли, показывающее, насколько успешно спортсмен справляется с трудностями. Таким образом испытуемые преимущественно на среднем уровне выражают готовность сознательно направлять свое поведение и деятельность в соответствии с изменениями ситуации.

Результаты исследования уровня тревожности у спортсменов представлены на рисунках 2 и 3.

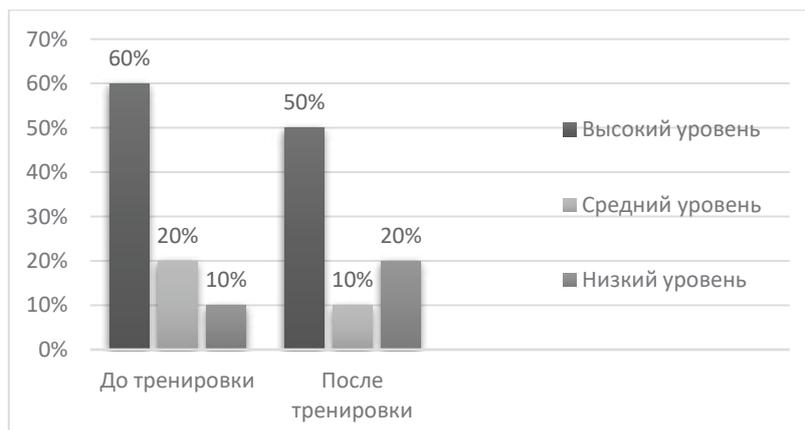


Рисунок 2 – Результаты исследования уровней ситуативной тревожности спортсменов

Отметим, что высокий уровень ситуативной тревожности отмечен у большего количества спортсменов (60 %), чем после тренировки (50 %), в то время, как количество спортсменов с низким уровнем тревожности после тренировки увеличилось вдвое.

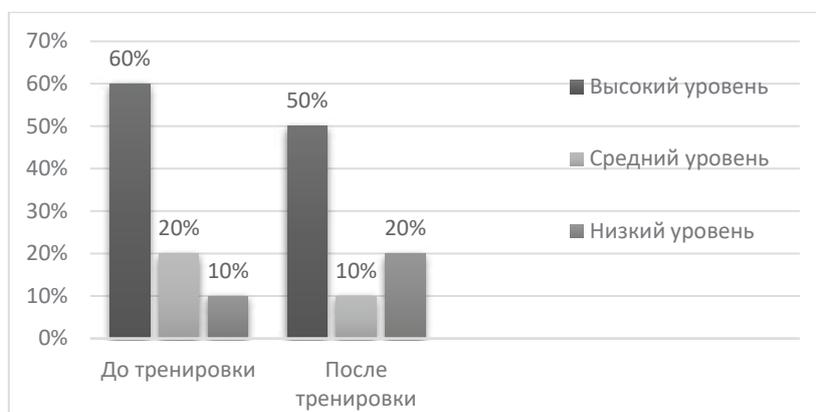


Рисунок 3 – Результаты исследования уровней личностной тревожности спортсменов

Для определения оптимального уровня личной тревожности в условиях соревнования данные измерения предсоревновательного уровня тревожности сопоставлялись с успешностью деятельности спортсменов.

Анализ уровня ситуативной и личностной тревожности показывает, что у испытуемых преобладает состояние ситуативной и личностной тревожности, что связано и восприятием стрессовой ситуации тренировки и оценивается спортсменами как субъективный дискомфорт, напряженность, беспокойство и вегетативное возбуждение.

Результаты констатирующего эксперимента показывают преобладание низкого уровня психологической готовности спортсменов, что обуславливает необходимость внедрения специальной методики психологического восстановления.

Таким образом, психологическое восстановление в спорте – это многоступенчатый и сложный процесс активизации параметров и компонентов психики, необходимых для успешного восстановления спортсмена.

1. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Гогун. – М., 2017. – 341 с.

2. Александров, Ю. И. Основы психофизиологии / Ю. И. Александров. – М.: ИНФРА-М, 2017. – 123 с.
3. Волосатых, О. О. Влияние стрессоустойчивости и волевого контроля тренера на личностные качества спортсмена / О. О. Волосатых // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 11. – С. 17.
4. Барабанов, А. Г. Психологические резервы оптимизации спортивной деятельности / А. Г. Барабанов // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 5. – С. 28.
5. Алексеев, А. В. Себя преодолеть / А. В. Алексеев. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 307 с.
6. Прохоров, А. О. Психология состояний / А. О. Прохоров. – М.: Владос, 2011. – 624 с.

Ткачук М.Г., д-р биол. наук, профессор
Дюсенова А.А., канд. мед. наук, доцент
Кокорина Е.А., канд. пед. наук, доцент
 Национальный государственный Университет физической культуры,
 спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

ПОЛОВЫЕ РАЗЛИЧИЯ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ПРИЗНАКОВ У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СЛОЖНО-КООРДИНАЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТА

Tkachuk M.
Dyusenova A.
Kokorina E.

National State University of Physical Culture, Sports and Health
 named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg

SEX DIFFERENCES IN MORPHOLOGICAL FEATURES IN REPRESENTATIVES OF DIFFICULT-COORDINATION SPORTS

АННОТАЦИЯ. В исследовании на 250 высококвалифицированных спортсменах юношеского возраста при помощи антропометрических методов выявлены особенности их телосложения. Показана зависимость соматотипа спортсменов от пола и вида спортивной специализации. Полученные данные свидетельствуют как о значимости целенаправленного отбора спортсменов, обладающих определенным морфологическим статусом, так и важности влияния определенного характера двигательной деятельности, формирующего необходимую модель спортсмена.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: спортсмены; пол; соматотип; антропометрия.

ABSTRACT. In a study on 250 highly qualified youth athletes using anthropometric methods, the features of their physique we revealed. The dependence of the somatotype of athletes on sex and type of sports specialization is showing. The data obtained indicate both the importance of the purposeful selection of athletes with a certain morphological status and the influence of a certain nature of motor activity, which forms the necessary model of the athlete.