

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ФУТБОЛИСТОВ ПА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ

*Мельник Е.В.*, канд. психол. наук, доцент,

*Мельхер Д.А.*,

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Психологическая подготовка стала мощным инструментом достижения высоких результатов в спорте, средством индивидуализации тренировочного процесса. Признать ее важность – значит учесть важный компонент достижения победы в соревнованиях. Психологическая подготовка спортсменов является главной проблемой спортивной психологии и разрабатывается рядом исследователей (А.В. Алексеев [1], Г.Д. Бабушкин [8], М.Г. Гагаева [2], Г.Д. Горбунов [3], Г.Б. Горская [4], Ю.Я. Киселев [7], А.В. Родионов [9] и др.). Особую значимость приобретает организация психологической подготовки спортсменов, которая направлена на формирование благоприятных психических состояний. В подготовке футболистов, в связи с высокой эмоциональностью игры, она выступает одним из обязательных условий повышения эффективности их учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности [2, 6, 10].

В связи с этим большое внимание необходимо уделить применению аудиовизуальных средств. Они воздействуют одновременно на два анализатора (зрительный и слуховой), что существенным образом определяет их привлекательность. Можно предположить что, аудиовизуальные средства при грамотном их использовании могут быть очень эффективными на различных этапах подготовки спортсменов. Причем данные средства могут использоваться как в процессе решения задач общей психологической подготовки, так и специальной, направленной на формирование у спортсмена состояния психологической готовности к соревновательной борьбе, мобилизацию всех его сил и возможностей.

Па данный момент в теории и методике футбола существует противоречие между необходимостью и важностью психологической подготовки спортсменов-футболистов и недостаточной разработанностью ее методических и теоретических основ. Данное противоречие является одной из актуальных проблем, поэтому есть острая необходимость в поиске различных активных форм, средств и методов для решения данной проблемы [3, 4, 7, 8, 9].

Средствами психологической подготовки могут выступать разнообразные дидактические и воспитательные материалы учебно-тренировочного процесса, благодаря использованию которых более успешно и рационально достигаются поставленные цели и задачи. В качестве основания для классификации дидактических средств может использоваться чувственная модальность. В этом случае они подразделяются на визуальные (зрительные), к которым относятся натуральные объекты, картинки; аудиальные (слуховые) – аудиозаписи; аудиовизуальные (зрительно-слуховые) – видеоролики, видеоролики.

Использование аудиовизуальных средств является одним из путей регуляции психических состояний у спортсменов. Папример, музыка, выступая в качестве ритмического раздражителя, стимулирует физиологические процессы организма, происходящие ритмично как в двигательной, так и вегетативной сфере. В исследованиях было установлено воздействие аудиовизуальных раздражителей на настроение, чувства и эмоции, что позволяет успокаивать или возбуждать нервную систему [5].

С целью изучения психических состояний спортсменов-футболистов было проведено эмпирическое исследование. Выявлялся уровень реактивной и личностной тревожности; активность, настроение, самочувствие; предсоревновательное эмоциональное состояние. Выборку испытуемых составили спортсмены-футболисты (n=15). Были использованы методики – «Опросник САН (самочувствие, активность, настроение)» (В.А. Доскин и др.), «Градусник» (Ю.Я. Киселев), «Шкала самооценки уровня тревожности» (Ч. Спилбергер, Ю.Л. Ханин). Психические состояния изучались в динамике, было проведено два диагностических среза, первый – за две недели до соревнований, второй – за день до соревнований. Результаты диагностики представлены в виде диаграмм на рисунках 1, 2, 3.

В целом выборку спортсменов-футболистов характеризует значение самочувствия (2,17±0,07 балла; 2,19±0,07 балла), активности (2,06±0,08 балла; 2,26±0,05 балла) и настроения

( $2,36 \pm 0,08$  балла;  $2,26 \pm 0,08$  балла) на уровне ниже среднего. Выраженных различий в ухудшении показателей не выявлено ( $p < 0,05$ ).

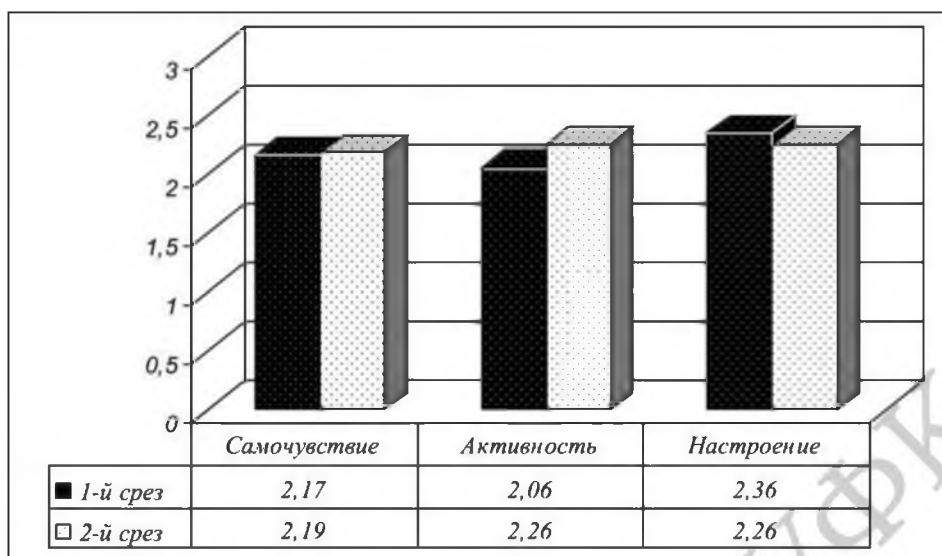
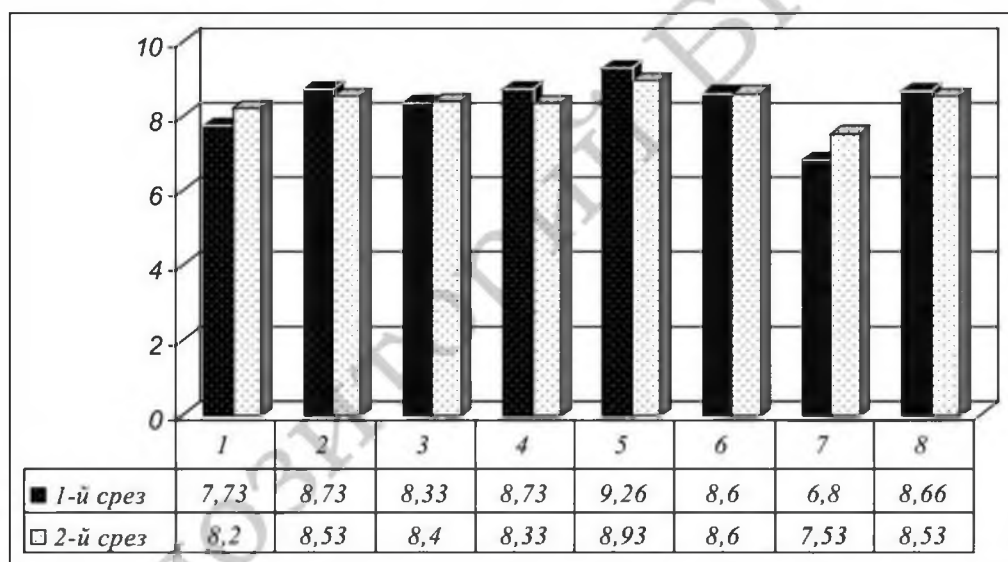


Рисунок 1 – Динамика психических состояний спортсменов-футболистов (САН)



1 – самочувствие; 2 – настроение; 3 – желание тренироваться; 4 – удовлетворенность тренировочным процессом; 5 – отношения с друзьями; 6 – отношения с тренером; 7 – спортивные перспективы; 8 – готовность к соревнованиям

Рисунок 2 – Динамика психических состояний спортсменов-футболистов (градусник Ю.Я. Киселева)

Разнообразный перечень субъективных ощущений в оценке самочувствия показал наличие признаков психофизиологического дискомфорта, отражающих наличие нарастающего утомления. Самочувствие выражено не только одной обобщающей характеристикой, но и переживаниями, характеризующими состояние отдельных систем и процессов, ощущениями дискомфорта в различных частях тела, затруднениями выполнения отдельных действий, изменениями в протекании тех или иных когнитивных функций.

Показатели активности свидетельствуют о наличии эмоциональной напряженности и умеренной тревожности, что является источником преобразования значимых связей с окружающим миром, поддержания устойчивости деятельности в отношении принятой цели.

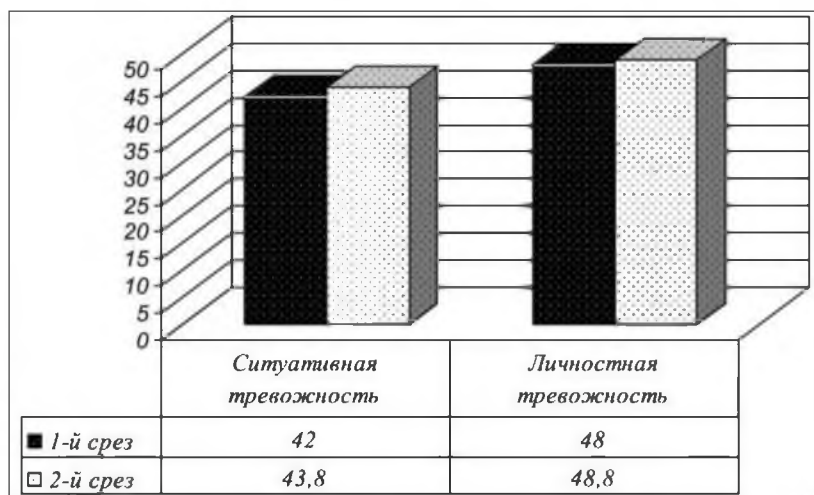


Рисунок 3 – Динамика психических состояний спортсменов-футболистов (самооценка уровня тревожности)

Содержание показателей настроения характеризует мотивационные аспекты состояния с позиции желания и возможности для личности продолжать начатую деятельность. Настроение проявляется в особенностях эмоционального отклика человека на воздействия любого характера и влияет в различной степени на протекание всех психических процессов. Умение контролировать свое настроение, находить и усваивать способы его саморегуляции выступает важной задачей воспитания и самовоспитания.

Признаки психофизиологического дискомфорта, скорее всего, связаны с особенностями предсоревновательной подготовки спортсменов-футболистов, что сказывается на снижении их общей работоспособности, повышении нервозности, тревожности.

Таким образом, результаты диагностики по методике САН показали, что большая интенсивность физической и психической нагрузки, высокий уровень эмоционального напряжения могут служить причиной развития утомления, особенно к началу предсоревновательного периода. Все это свидетельствует о необходимости комплексного использования разнообразных средств психической регуляции, в том числе и аудиовизуальных, что может способствовать управлению психофизиологическими состояниями, преодолению стресса и обеспечивать психологическое здоровье спортсмена.

Суммарные показатели компонентов экспресс-оценки эмоционального состояния превышают средние значения по всем показателям. Данные результаты могут свидетельствовать о том, что для спортсменов-футболистов все вышеперечисленные компоненты являются важными.

Наивысший балл по шкале «отношения с друзьями» свидетельствует о большом значении для спортсменов-футболистов взаимоотношений в команде и социально-психологического климата. Вероятно, это связано с тем, что футбол – это командный вид спорта. Также наблюдается стабильно высокая значимость благоприятных отношений спортсмена с тренером в предсоревновательный период. Выявленных различий в изменении показателей в предсоревновательный период не выявлено ( $p < 0,05$ ).

По показателям ситуативной тревожности спортсмены-футболисты отличаются повышенным уровнем ( $42,06 \pm 1,77$  балла;  $43,8 \pm 1,03$  балла), а также высоким уровнем личностной тревожности ( $48,06 \pm 2,51$  балла;  $48,8 \pm 1,35$  балла). Данный уровень тревожности не всегда позволяет спортсменам адекватно воспринимать ситуации и реагировать на них. Это отражает ощущение неопределенной угрозы; чувство опасения и тревожного ожидания; неопределенное беспокойство и представляет из себя наиболее сильно действующий механизм психического стресса. Также следует заметить, что стресс порождает состояние тревоги, которое и испытывает спортсмен в момент выхода на старт. Как только у спортсмена возникает состояние тревоги, то у него можно наблюдать усиление поведенческой активности, изменение характера поведения или включение механизмов адаптации.

Таким образом, у спортсменов-футболистов в предсоревновательный период наблюдаются неблагоприятные психические состояния: высокий уровень ситуативной тревожности, предстартовая

лихорадка, изменения в показателях самочувствия, активности и настроения. Предполагается, что неблагоприятный уровень психических состояний спортсменов можно скорректировать посредством использования в психологической подготовке аудиовизуальных средств. Своевременное применение аудиовизуальных средств в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов-футболистов может способствовать оптимизации психических состояний, формированию состояния боевой готовности, мотива достижения успеха и т. д. Выбор средств зависит от преобладающего психического состояния спортсменов, выявленного в результате психодиагностики, проведения наблюдения и беседы.

Для организации психологической подготовки спортсменов-футболистов была разработана программа оптимизации психических состояний, в основу которой легли аудиовизуальные средства.

Цель программы – ознакомить тренеров и спортсменов с возможностью регуляции психических состояний посредством аудиовизуальных средств, способствовать достижению оптимального психического состояния.

Программа включает в себя следующие аудиовизуальные средства:

- художественные и мультипликационные фильмы;
- картинки с изображением пейзажей и футбольных матчей;
- музыкальные композиции различной направленности;
- релаксационные видеоролики;
- видеоролики, направленные на активизацию уровня эмоционального возбуждения.

Все используемые средства имеют два типа направленности: активизирующую (поднятие боевого духа и настроения) и релаксирующую (восстановление организма и снятие усталости). При выборе или разработке аудиовизуальных средств большое внимание уделялось их мотивационной составляющей (на победу, на преодоление трудностей спортивной деятельности, самосовершенствование, на достижение наивысших результатов, на организацию благоприятного психологического климата в команде и др.).

Для спортсменов-футболистов был подобран мультипликационный фильм «Кунг-Фу Панда-2», в котором раскрывается важность психологической подготовки спортсмена и необходимость формирования оптимального боевого состояния. Данное аудиовизуальное средство может использоваться тренером или психологом как при индивидуальной работе, так и в работе с командой, при проведении тематических бесед. Возможен просмотр как всего мультипликационного фильма, так и отдельных его фрагментов, относящихся к теме беседы. Можно использовать как с детьми, так и со взрослыми спортсменами.

Релаксационные видеоролики («Лес», «Музыка воды и неба», «Музыка дождя», «Море», «Водный релакс», «Горная история», «Морской прибой», «Зеленое настроение» и др.) представляют собой подборку картинок с изображением пейзажей. Картинки по очереди сменяются под релаксационную, успокаивающую музыку. Используются для снятия эмоционального напряжения, тревоги и усталости, расслабления и восстановления.

Аудиовизуальная программа формирования состояния боевой готовности представляет собой подборку различных картинок с изображением футболистов, футбольных матчей. Картинки сменяются поочередно под ритмичную музыку. Используется музыка, стимулирующая активность ЦНС, способствующая учащению пульса, поднимающая настроение, настраивающая на активную тренировочно-соревновательную деятельность.

Подобранные аудиовизуальные средства рекомендуется использовать несколько раз в неделю для формирования состояния боевой готовности перед тренировочной и соревновательной деятельностью, а также для снятия эмоционального напряжения и восстановления. Выбор направленности средств зависит от индивидуальных особенностей спортсменов-футболистов и задач, стоящих перед командой.

Учитывая специфику работы с футболистами, а также особенности восприятия и принципы обучения, является целесообразным использование аудиовизуальных средств, например, просмотр видеофильмов, прослушивание аудиозаписей. Это повышает уровень восприятия, служит средством разнообразия тренировочного процесса, эффективным средством психологической подготовки. Внедрение аудиовизуальных средств психологической подготовки реализовывалось в тренировочном процессе на базе ИППК БГУФК (акт № 42/14 от 05.06.2014) и футбольного клуба «АЛФ-2007»

г. Минска (акт № 43/14 от 09.06.2014) и ГУО «Гимназия № 16» со спортсменами-футболистами (акт № 44/14 от 09.06.2014). Использование аудиовизуальных средств позволило оптимизировать психическое состояние спортсменов, сформировать стрессоустойчивость, повысить уровень мотивации к тренировочной и соревновательной деятельности, что способствовало совершенствованию процесса подготовки.

1. Алексеев, А.В. Преодолеть себя! / А.В. Алексеев. – 4-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 280 с.
2. Гагаева, М.Г. Психология футбола / М.Г. Гагаева. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 213 с.
3. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 296 с.
4. Горская, Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учеб. пособие / Г.Б. Горская. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 220 с.
5. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2007. – 783 с.
6. Искусство подготовки высококлассных футболистов: науч.-метод. пособие / под ред. Н.М. Люкшинова. – М.: Советский спорт, 2003. – 416 с.
7. Киселев, Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю.Я. Киселев. – М.: Советский спорт, 2009. – 276 с.
8. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: монография / под общ. ред. Г.Д. Бабушкина. – Омск: СибГУФК, 2006. – 380 с.
9. Родионов, А.В. Практическая психология физической культуры и спорта / А.В. Родионов. – Махачкала: Юпитер, 2002. – 160 с.
10. Шамардин, В.Н. Моделирование подготовленности квалифицированных футболистов: учеб. пособие / В.Н. Шамардин. – Днепрпетровск: Пороги, 2002. – 200 с.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТОВ ВИБРОСТИМУЛЯЦИИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СИОРТСМЕИОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ

*Михеев Н.А.,*

Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь,

*Михеев А.А.,* д-р пед. наук, д-р биол. наук, доцент,

Республиканский научно-практический центр спорта,

Республика Беларусь

**Введение.** В силовой подготовке дзюдоистов можно выделить два основных направления:

1. Всестороннее развитие силовых способностей, обеспечивающее необходимый уровень двигательной деятельности и являющееся предпосылкой специализированной тренировки в дзюдо.
2. Воспитание специфических силовых способностей, соответствующих требованиям соревновательной деятельности.

При этом следует помнить принципы использования средств силовой подготовки:

- а) тренирующий эффект любого средства снижается по мере повышения уровня специальной физической подготовленности спортсмена, тем более достигнутого с помощью этого средства;
- б) применяемые средства должны обеспечивать оптимальный по силе тренирующий эффект по отношению к текущему функциональному состоянию организма спортсмена;
- в) следы предыдущей работы изменяют тренирующий эффект любого средства;
- г) тренирующий эффект комплекса средств определяется не столько суммой раздражителей, сколько их сочетанием, порядком следования и разделяющим их временным интервалом.

Что касается специальной силовой подготовки, то одним из ее условий является избирательное воздействие на нужные группы мышц с помощью упражнений, сходных по структуре с соревновательными движениями. Такое соответствие достигается:

- одинаковыми исходными положениями (рабочие усилия развиваются при одинаковых суставных углах);
- идентичным режимом работы мышц, включая их предварительное растяжение;