

ности занимающихся, подготовка и обработка результатов соревнований по различным видам спорта, контроль и оптимизация техники спортивных движений; использование автоматизированных систем для контроля и управления тренировочным процессом спортсменов. Общение специалистов по физической культуре, обмен информацией, участие в конференциях, подача заявок все чаще осуществляется с использованием Интернета. Кроме того, глобальная сеть является главным помощником в поиске и получении разнообразной информации.

Исследуя вопрос «Что чаще всего вы делаете на компьютере?», были получены результаты: большая часть опрошенных признаются, что главным образом используют компьютер в качестве «пишущей машинки» для работы с документами. Около трети постоянно заходят в Интернет для получения методической, справочной информации, чтения новостей о результатах и анонсах соревнований. Только отдельные специалисты отмечают возможность просмотра записей соревнований, работы в специализированных программах по некоторым видам спорта.

Что же мешает нашим специалистам во всю использовать ресурсы, предлагаемые электронно-вычислительной техникой? Главными проблемами, отмеченными респондентами являются:

– нехватка или моральное устаревание материально-технической базы (в качестве главной проблемы это отметили 37 % опрошенных);

– отсутствие высокоскоростного выхода в сеть Интернет (19 %);

– низкая компьютерная грамотность специалистов (22 %);

– отсутствие специализированного программного обеспечения (21 %).

Стоит отметить, что внедрение специализированных программных продуктов в учебно-тренировочный процесс отстает от других областей. И хотя в мире, да и в республике, создается немало подобных приложений, но чаще всего они пишутся и внедряются в одной определенной организации, или не внедряются вовсе, оставаясь научными разработками. Высказывания большинства специалистов говорят, что будущее за универсальными программными комплексами, способными организовать работу тренера по различным видам спорта в единой системе, став отличными помощниками на всех стадиях тренировочного процесса.

Подводя итог, необходимо отметить, что одним из важнейших условий развития и совершенствования системы спортивной тренировки является переход на автоматизированные компьютерные технологии. Суть заключается в разработке и активном внедрении во все звенья организационных и учебных структур информационных и телекоммуникационных средств. Внедрение компьютерных технологий способствует активизации интеллектуальной деятельности в учебном, научном и образовательном процессах. По аналогии со спортом, где качественный спортивный инвентарь позволяет показывать лучшие результаты, компьютер усилит, разнообразит умственную деятельность, а следовательно, может стать надежным инструментом для получения высоких результатов.

1. Бальсевич, В.К. Информационная культура специалиста как фактор внедрения новых технологий в практику физической культуры и спорта / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 12. – С. 18–19.

2. Егоян, А.Э. Аспекты комплексного использования информационных технологий в спорте / А.Э. Егоян, М.Б. Мирцхулава, Д.М. Читашвили // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / М-во образования и науки Украины, Харьков. гос. акад. дизайна и искусств (Харьков. худож.-пром. ин-т). – Харьков, 2007. – № 4. – С. 15–19.

3. Петров, П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учеб. пособие / П.К. Петров. – М.: Академия, 2008. – 288 с.

4. Волков, В.Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе / В.Ю. Волков // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 5. – С. 56–61.

5. Пащенко, А.Ю. Использование информационных технологий в физической культуре и спорте / А.Ю. Пащенко // Информационные технологии в высшей и средней школе: материалы Всероссийской науч.-практ. конференции, Нижневартовск, 21–24 апреля 2008 г. / отв. ред. Т.Б. Казиахмедов. – Нижневартовск: НГГУ, 2008. – С. 69–72

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ КОРРЕКЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ-ГОРНОЛЫЖНИКОВ

Карпучок Т.А., Пензгин А.С., канд. пед. наук,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Мощное воздействие стресс-факторов в горнолыжном спорте вызывает защитную реакцию с целью сохранения целостности организма. В данной ситуации большое значение имеют адаптационные возможности организма и своевременно проводимые мероприятия психопрофилактики и психореабилитации для предупреждения или преодоления чрезмерного эмоционального напряжения, оптимизации функциональных состояний, повышения работоспособности [1].

В целях подготовки человека к стрессовым условиям деятельности (в частности психологической подготовки) целесообразны, а точнее необходимы: моделирование сложных условий деятельности с целью формирования в нервной системе соответствующих защитных приспособительных механизмов; достижение высокого уровня профессионального (или спортивного или др.) мастерства, в русле которого менее опасно небольшое понижение устойчивости психических и психомоторных процессов при воздействии психогенных и других стресс-факторов; формирование устойчивого чувства готовности к предстоящей деятельности и уверенности в ее успехе, что является одним из узловых факторов предупреждения эмоциональной напряженности, эмоционального стресса, когда ощущение неуверенности может быть одним из ведущих факторов их развития; формирование способности эффективно реагировать на ряд команд в плане самовнушения; выработка специальных навыков мышечной релаксации, управления ритмикой дыхания, которые автоматически (по механизму моторно-висцеральных эффектов) ведут к понижению избыточных вегетативных физиологических реакций [9].

Одним из методов психопрофилактики и психогигиены является психическая саморегуляция. Этот метод связан в основном с произвольным управлением психическими и психофизиологическими процессами. Достоинством метода психической саморегуляции является то, что его упражнения доступны каждому и не требуют каких-либо особых условий и специального оборудования. Для овладения ими и повышения их эффективности главную роль играет систематичность и регулярность занятий. Формирование навыков психической саморегуляции возможно только при осознании возможности стоящих перед личностью целей [8].

В контексте вышесказанного нами была разработана программа по формированию начальных навыков психической саморегуляции у спортсменов-горнолыжников. Целью программы являлось формирование адаптивного поведения спортсмена-горнолыжника на основе развития его личностной стрессоустойчивости, ослабления влияния субъективных стресс-факторов. Задачи программы: вооружить спортсменов-горнолыжников базовыми теоретическими знаниями, касающимися факторов риска, стрессовых ситуаций, реакций организма, динамики стресса; сформировать у спортсменов-горнолыжников начальные навыки управления вниманием, саморегуляции мышечного тонуса, управления ритмом дыхания, аутогенной тренировки; обеспечить освоение спортсменами-горнолыжниками начальных навыков специальных приемов саморегуляции, имеющих профессиональную направленность.

Программа условно разделена на два блока, логически связанных между собой: ознакомление с базовыми теоретическими знаниями, касающимися понятий стресса, факторов риска, реакций на стресс-воздействия, формирование начальных навыков управления вниманием, саморегуляции мышечного тонуса, управления ритмом дыхания и обучающий курс аутогенной тренировки. На первом этапе обучения спортсмены получают базовые знания, касающиеся стрессовых ситуаций, реакций, динамики стресса. На этом этапе они осваивают упражнения по управлению вниманием, саморегуляции мышечного тонуса, управлению ритмом дыхания. Продолжительность этапа – 2–3 недели. После формирования начальных навыков саморегуляции мышечного тонуса и ритма дыхания переходим ко второму этапу – освоению навыков аутогенной тренировки. Обучение навыкам аутогенной тренировки идет параллельно с закреплением и совершенствованием ранее изученных упражнений [4, 10].

Условия выполнения программы: в программе участвуют спортсмены-горнолыжники в возрасте 17–30 лет; программа рассчитана на период 2–2,5 месяца. Продолжительность занятий 1–2 часа два раза в неделю; материально-техническое обеспечение – аудиоманитофон; программа обладает вариативностью, включая возможность выбора различных подпрограмм; реализация программы требует от психолога кроме профессиональных знаний и умений также осведомленности в областях физиологии, психофизиологии, медицины.

Внимание – это избирательная направленность и сосредоточенность сознания на определенных предметах и явлениях. Под влиянием внимания повышается продуктивность психических процессов, их точность и скорость. Внимание, как хорошо управляемый луч света, позволяет высвечивать тот или иной предмет, определенное явление, или мысленно, с четкой последовательностью фиксировать свои ощущения в различных частях организма. Внимание характеризуется рядом качеств: объемом, устойчивостью, распределением, переключением, концентрацией и т. д. [7]. Большое значение для овладения приемами психической саморегуляции имеет отработка навыков концентрации внимания. Под концентрацией внимания понимают умение человека сосредоточить свое сознание на главном в данный момент или объекте [11].

Рекомендуем следующие упражнения, направленные на тренировку внимания:

– «непрерывное созерцание» – находясь в удобной расслабленной позе, пристально разглядывать какой-нибудь не слишком сложный предмет (коробок спичек, карандаш, стакан) в течение 3–5 минут, стремясь не отвести взгляда от предмета (моргать можно). Разглядывать предмет снова и снова, стремясь найти в нем как можно больше деталей. Повторяется упражнение до тех пор, пока Вы не научитесь сравнительно легко удерживать внимание на предмете;

– «ритмично созерцание» – вглядываться в выбранный вами предмет на спокойном вдохе, а на выходе закрывать глаза, как бы «стирая» впечатление. Упражнение следует повторить 30–50 раз. Можно выбрать и иной ритм – смотреть на выдохе, закрывать глаза на вдохе или разглядывать предмет в течение пяти счетов, а закрывать глаза на последующие пять счетов. Обучение ритмичному созерцанию дается легче, чем непрерывное созерцание;

– «мысленное созерцание» – непрерывно или ритмически созерцать любой предмет в течение 3-5 минут. Затем при закрытых глазах постараться вызвать из памяти мысленно зрительный образ предмета во всех его деталях (в течение 3–5 минут). После этого открыть глаза и сравнить «оригинал» с «копией». Повторить так несколько раз. Целью упражнения является овладение отчетливым внутренним «видением»;

– «внутренний видеоскоп» – внимательно разглядывайте 2–3 минуты какой-либо простой предмет (ложку), затем другой (стакан). Закрыв глаза, мысленно «положите» ложку в стакан. Повторите это упражнение несколько раз, усложняя его и комбинируя [1].

Упражнения в расслаблении поперечно-полосатой мускулатуры – наиболее важная часть всех предварительных упражнений метода саморегуляции. Нельзя овладеть методом саморегуляции без предварительной выработки умения полностью расслаблять мышцы.

Принципы и правила регуляции мышечного тонуса следующие: задача упражнений – дать возможность осознать и запомнить ощущение расслабленной мышцы по контрасту с ее напряжением; каждое из упражнений состоит из двух фаз: начальной (напряжения) и последующей (расслабление); в начальной фазе напряжение избранной мышцы или группы мышц должно нарастать плавно, завершающее расслабление («сбрасывание напряжения») осуществляется резко; медленному напряжению мышц сопутствует медленный глубокий вдох. Расслабление синхронно со свободным полным выдохом; закрепление упражнения можно выполнить в нескольких приемах в течение дня, но чтобы они все за день были проделаны. Их не следует выполнять непосредственно перед сном, так как мышечное напряжение обладает возбуждающим действием; каждое из упражнений повторяется 3–4 раза (длительность подготовительного курса – около недели); упражнения в мышечном расслаблении проходят более успешно у лиц с хорошо развитой мышечной системой.

Формирование навыков расслабления мышц следует начинать с расслабления мышц лица и правой руки (у левой – левой кисти). Эти части тела имеют самое большое представительство в двигательной и чувствительной зоне коры головного мозга [4].

Аутогенная тренировка – это метод активной психогигиены, психопрофилактики, психотерапии, повышающий при помощи специальных формул самовнушения возможности саморегуляции произвольных функций организма [6].

Сроки овладения аутогенной тренировкой сокращаются, если обучающиеся освоили теоретические методы и подготовительные приемы (умеют управлять своим вниманием, создавать зрительные чувственные образы, регулировать мышечное напряжение, управлять ритмом дыхания) [2].

Содержание обучающего курса аутогенной тренировки для спортсменов-горнолыжников представлено в таблице.

Таблица – Обучающий курс аутогенной тренировки

№	Содержание занятий	Цель занятий
1	Вводная лекция (беседа)	Объяснить физиологические основы аутогенной тренировки, сообщить сведения об опыте применения метода психической саморегуляции
2–6	Упражнения, направленные на общее успокоение (1-е), тренировку глубокого мышечного расслабления (2-е), вызывание ощущения тепла в конечностях (3-е)	Освоение упражнений, направленных на общее успокоение, расслабление мышц и навыков произвольного расширения кровеносных сосудов конечностей, что сопровождается образным представлением развивающихся ощущений
7–8	Упражнения, направленные на вызывание ощущения тепла в солнечном сплетении с тенденцией к его генерализации (4-е)	Совершенствование навыков произвольного расширения сосудов внутренних органов в области солнечного сплетения
9–10	Упражнения, направленные на овладение регуляцией ритма дыхания (5-е)	Отработка навыков произвольного управления дыханием.
11	Упражнения, направленные на овладение регуляцией частоты сердечной деятельности (6-е)	Освоение навыков произвольного изменения частоты сердцебиения как в сторону его урежения, так и учащения, за счет вызывания эмоционально окрашенных представлений и формул самовнушения
12	Упражнения, направленные на активацию функционального состояния	Отработка навыков мобилизации организма (тонизация, активация) и настройки на предстоящую деятельность

Последовательность изучения комплекса предусматривает перевод усвоенной части, которая раньше была главной, во вспомогательную, а основной частью становится новая, обусловленная целью последующего упражнения. Каждое обучающее занятие аутогенной тренировкой должно заканчиваться приемами моби-

лизации. При освоении основных упражнений аутогенной тренировки продолжительность занятий обычно составляет 30–40 минут. По мере овладения основными приемами время занятий сокращается до 15 минут. Предлагаемый нами курс составляет 12 занятий, коллективные занятия в группах по 10–15 человек проводят через день, а весь курс обычно занимает один месяц. Значительное количество занятий (5–6) в обучающем курсе отводится овладению навыками сосредоточения и упражнениям в мышечной релаксации. Заключительные занятия курса необходимо посвятить упражнениям, направленным на активацию работоспособности. Здесь после 3–5 минутного аутогенного погружения рекомендуется основную часть занятий направить на отработку мобилизирующих упражнений. Занятия аутогенной тренировкой проходят в положении полулежа, в мягком кресле, лежа на боку (рука с той стороны, на которой лежит занимающийся, располагается ладонью вниз под головой, другая рука лежит вдоль туловища или впереди него) [1, 3, 5, 11].

Таким образом, интенсивные и целенаправленные усилия спортсменов-горнолыжников в ходе многолетних тренировок и опыта спортивных соревнований приводят к стабилизации их психоэмоционального состояния. Исходя из этого, разработанная нами программа, направленная на формирование адаптивного поведения спортсмена-горнолыжника в стрессовых условиях на основе развития его личностной стрессоустойчивости, ослаблении влияния субъективных стресс-факторов, включающая в себя ознакомление с базовыми теоретическими знаниями, касающимися понятий стресса, факторов риска, реакций на стресс-воздействия, формирование начальных навыков управления вниманием, саморегуляции мышечного тонуса, управления ритмом дыхания, а также обучающий курс аутогенной тренировки, позволяет эффективно корректировать психоэмоциональные состояния спортсменов-горнолыжников на различных этапах многолетней подготовки.

1. Габдреева, Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием: учеб. пособие / Г.Ш. Габдреева. – Казань: Изд-во КГУ, 1981. – 63 с.

2. Гаджиева, Н.М. Основы самосовершенствования: тренинг самосознания / Н.М. Гаджиева, Н.Н. Никитина, Н.В. Кислинская. – Екатеринбург: Деловая книга, 1998. – 144 с.

3. Гогун, Л.Д. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартынов. – М.: Академия, 2003. – 288 с.

4. Еникеев, М.И. Психологическая диагностика, стандартизированные тесты / М.И. Еникеев. – М.: ПРИОР, 2002. – 288 с.

5. Иващенко, Ф.И. Практикум по методологии психологического исследования / Ф.И. Иващенко. – Минск: ФУАинформ, 2003. – 138 с.

6. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания: деятельность и состояния: учеб. пособие для пед. интов / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1980. – 199 с.

7. Козин, А.П. Психогигиена спортивной деятельности / А.П. Козин. – Киев: Здоров'я, 1985. – 128 с.

8. Психология экстремальных ситуаций / под ред. А.Е. Тараса. – М.: АСТ, 2000. – 480 с.

9. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / под ред. В.Л. Марищука. – СПб.: Издательский дом сентябрь, 2001. – 260 с.

10. Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.

11. Шульц, И.Г. Аутогенная тренировка: пер. с нем. / И.Г. Шульц, под ред. В.Е. Рожнова. – М.: Медицина, 1985. – 32с.

ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ-ГОРНОЛЫЖНИКОВ

Карпучок Т.А., Пенигин А.С., канд. пед. наук,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Республика Беларусь

Многочисленные исследования отечественных и зарубежных авторов свидетельствуют о том, что состояние психической напряженности и стресса может быть следствием выполнения сложной, опасной и ответственной деятельности. Отсутствие методологических приемов оценки и прогнозирования эмоциональной устойчивости лиц, деятельность которых проходит в измененных условиях, послужило основанием для нашего исследования, цель которого состояла в изучении характера влияния стресс-ситуаций на функциональное состояние организма спортсменов-горнолыжников [2, 4].

Целью эмпирического исследования было выявление особенностей психоэмоциональных состояний начинающих и опытных спортсменов-горнолыжников. В качестве модели для изучения особенностей деятельности в экстремальных условиях нами был избран горнолыжный спорт. В исследовании принимали участие две группы спортсменов по 15 человек в каждой. Возраст испытуемых – 17–25 лет. Разделение по половому признаку не проводилось. В первую группу входили спортсмены первоначального обучения, не имеющие опыта горнолыжного спорта. Вторая группа состояла из спортсменов категории «Д», «Е», т. е. опытных горнолыж-