

В процессе тренировочной деятельности в период непосредственной подготовки к выступлению на соревнованиях обычно определяется динамика различных показателей психических состояний спортсмена. К их числу, прежде всего, относятся наиболее чувствительные из упомянутой группы значимых для данного вида легкой атлетики показателей, которые в большой степени подвержены влиянию различных психических и физических нагрузок. К сожалению, они еще недостаточно четко определены в различных видах легкой атлетики (в беговых видах такими показателями могут служить данные ритмо-темповой чувствительности и времени пробегания определенных отрезков. Вместе с тем для объективной характеристики текущего психического состояния спортсменов недостаточно знания комплекса указанных показателей, они должны быть дополнены некоторыми общими показателями, характеризующими уровень активности спортсмена, и данными его самооценки.

Весьма важными компонентами предсоревновательной психологической подготовки, на наш взгляд, являются: исследование уровня тревожности, диагностика ее причин и способы оптимизации эмоционального состояния спортсмена.

Определение у испытуемых легкоатлетов высокого уровня тревожности перед выступлением на соревнованиях позволило предположить, что это негативно влияет на их соревновательные результаты. Средством повышения эмоциональной устойчивости спортсменов была выбрана методика саморегуляции.

Результаты проведенных нами исследований на примере бегунов на средние дистанции показывают, что использование методики саморегуляции позволило снизить уровень тревожности у испытуемых и способствовало достижению более высоких спортивных результатов.

Таким образом, можно сказать, что существует определенная связь между эмоциональным состоянием и спортивными результатами. Вместе с тем было бы опрометчиво утверждать, что в данном случае результат в беге на средние дистанции улучшился только благодаря снижению тревожности. Однако, суммируя данные наших наблюдений за поведением спортсменов на соревнованиях и результаты проведенного педагогического эксперимента, можно констатировать, что гипотеза о влиянии уровня тревожности на результат выступления спортсмена на соревнованиях подтвердилась.

1. Круцевич, А.А. Теория и методика физического воспитания. Т. 1 / А.А. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 423 с.
2. Попов, А.Л. Спортивная психология / А.Л. Попов – М.: Флита, 2000. – 152 с.
3. Пуни, А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / А.Ц. Пуни – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 235 с.
4. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.
5. Бабушкин, Г.Д. Общая спортивная психология / под ред. Г.Д. Бабушкина, В.М. Мельникова. – Омск: СибГАФК, 2000. – 192 с.

ВЛИЯНИЕ БИОРИТМОВ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ СПОРТСМЕНОВ

Юшкевич Т.П., д-р пед. наук, профессор, Свиридова С.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Вся жизнедеятельность в природе подчинена влиянию определенных ритмов. Интуитивно это понимали многие исследователи разных времен. Однако в среде ученых это явление долгое время не находило поддержки. Положение начало меняться в начале XIX в., когда возникла новая наука – биоритмология.

Изучением биоритмов занимались К. Линней, Ч. Дарвин, К. Тимирязев и другие известные естествоиспытатели. К настоящему времени уже выделены и исследуются основные ритмы жизнедеятельности организма человека, начиная от молекулярного уровня и заканчивая общим ритмом его жизни.

Ученых-биоритмологов интересует все многообразие форм проявления ритмов: изучение в аспекте разных часов суток, различных сезонов года, возрастных периодов человека. Исследователи пытаются понять с точки зрения теории биоритмов: что такое здоровье и патология, а также где проходит граница между ними. Существование огромного количества ритмических колебаний разной природы позволяет организму сформировать наиболее рациональные взаимоотношения с внешней средой и способствует его выживаемости. Согласно широко распространенной гипотезе, любой живой организм является независимой колебательной системой, которая характеризуется целым набором внутренних ритмов.

Из всего многообразия биоритмических процессов, протекающих в организме человека, наибольшее значение имеют три цикла: физический, интеллектуальный и эмоциональный. Эти биоритмы оказывают влияние на каждого человека в течение всей его жизни [1–3].

Физический цикл длится 23 дня и влияет в основном на физическое состояние человека, сопротивляемость организма болезням, физическое самочувствие, на протекающие в организме физиологические процессы.

Эмоциональный цикл длится 28 дней и управляет творческой сферой, психическим здоровьем, мышлением и восприятием окружающего мира.

Интеллектуальный цикл длится 33 дня и регулирует функции мышления, памяти, восприимчивость к знаниям.

С точки зрения теории биоритмов, в момент рождения человека каждый цикл стартует с нулевой точки и начинает проявляться в позитивной фазе. Во время этой фазы энергия и способности человека находятся на высоком уровне. Постепенно уменьшаясь, циклы переходят нулевую точку по истечении времени, равного половине их периода. Для физического цикла это 11,5 дня, для эмоционального – 14, для интеллектуального – 16,5 дня. Затем они вступают в негативную фазу. В этой фазе вначале физические, эмоциональные и интеллектуальные возможности человека снижаются. Затем синусоида цикла поднимается вверх, происходит увеличение энергии. В конце цикла синусоида поднимается вверх и вновь пересекает нулевую точку. Таким образом, цикл завершается, после чего процесс переходит в позитивную фазу, чтобы повторяться вновь и вновь [1, 3, 4].

В связи с тем что разные циклы неодинаковы по длительности их протекания, одновременное пересечение ими оси координат случается очень редко, поэтому каждый человек постоянно живет под смешанным влиянием трех биоритмов. Очень редко бывает, чтобы все ритмы находились одновременно в позитивной или негативной фазе.

Дни перехода из одной фазы в другую называются критическими. Такие дни могут быть очень опасными для человека. Если, например, у спортсмена наступает критический день его физиологического цикла, то его организм в это время физически ослаблен, снижена сопротивляемость болезнетворным факторам, поэтому он может быстрее заболеть или получить травму и вряд ли покажет высокий спортивный результат на соревнованиях.

В критический день эмоционального цикла человек легко раздражается, становится вспыльчивым и даже несколько агрессивным.

При наступлении критического дня интеллектуального цикла у человека происходит ослабление памяти, снижается способность к анализу и восприятию нового. В этот день не рекомендуется принимать ответственные решения.

В критические дни человек должен проявлять осторожность во всех своих действиях и поступках. В этот период физиологические функции организма снижены и человек может подвергнуться влиянию отрицательных факторов окружающей среды.

Особую опасность представляют «двойные» или даже «тройные» критические дни, когда два или три биоритма человека находятся в негативной фазе или пересекают нулевую точку [1–3].

Спортивная деятельность – это прежде всего ежедневный, многолетний упорный труд с использованием всех резервов организма. На соревнованиях обычно побеждает тот спортсмен, у которого более высокий уровень развития физических качеств, большая сила воли, кто лучше умеет добиваться своей цели.

Однако иногда случается так, что спортсмены не оправдывают надежд болельщиков. Причиной могут быть различные факторы, в том числе и связанные с теорией биоритмов. С появлением биоритмологии стало возможным объяснение непредвиденных поражений спортсменов.

Мухаммед Али, знаменитый американский боксер-тяжеловес, 31 марта 1973 г. встречался на ринге с малоизвестным боксером Кеном Нортонем и проиграл бой. Анализ биоритмов Мухаммеда Али показывает, что в этот день его физический и эмоциональный ритмы находились в негативной фазе.

В очень редко встречающийся тройной критический день боксер из США Бенни Парет вышел на ринг против Эмиля Гриффита и был им нокаутирован. Это произошло 24 марта 1962 г., а через 10 дней Бенни Парет скончался в больнице.

Известный советский спортсмен олимпийский чемпион В. Борзов на зимнем чемпионате СССР по легкой атлетике в феврале 1977 г. в спринтерском беге оказался на финише вторым. В этот период физический и эмоциональный биоритмы спортсмена находились в негативной фазе.

Чемпион XXVIII Олимпийских игр (Афины, 2004 г.) в беге на 800 м Ю. Борзаковский по прогнозам специалистов должен был победить и на предыдущей Олимпиаде 2000 г. в Сиднее, но когда этого не произошло, все посчитали, что он тогда был еще слишком молод и ему не хватило опыта. Однако здесь может быть и другая причина: анализ показывает, что на Олимпиаде 2000 г. все его три биоритма оказались в отрицательных фазах, а когда он через 4 года победил в Афинах, биоритмы были в положительных фазах. На чемпионате мира 2005 г. по легкой атлетике в Хельсинки снова биоритмы не позволили ему одержать победу, поскольку эмоциональный и интеллектуальный биоритмы оказались в отрицательных фазах синусоид.

Исходя из вышеизложенного можно сформулировать вывод о том, что знание и рациональное использование теории биологических ритмов может способствовать успешному выступлению спортсменов на соревнованиях. Влияние биоритмов на результативность соревновательной деятельности спортсменов является предметом научных исследований специалистов в России и других странах [1, 5].

В США национальным видом спорта является бейсбол. В этой игре (как и в других командных играх) к победе приводят не только физические и волевые качества одного спортсмена, но и сконцентрированная воля всей команды. Анализ биоритмов игроков и результативности игровой деятельности команды, проведенный Джоном П. Хиггинсоном, показал интересные результаты: игроки, у которых были критические дни или некоторые биоритмы находились в негативной фазе, играли гораздо хуже игроков, чьи биоритмы были на высоте.

Особо следует отметить то, что произошло с известной советской спортсменкой И. Приваловой, чемпионкой мира в беге на короткие дистанции. Тренеры планировали ей завоевание трех золотых олимпийских медалей на Олимпиаде 1996 г. в Атланте. Специалист по биоритмам Ю.Ф. Кузнецов предсказал ей не только неудачное выступление, но и травму, что впоследствии и подтвердилось.

Биоритмология – это наука будущего, которая затрагивает все сферы человеческой деятельности, в том числе и спорт. Знание и учет биологических ритмов могут оказать существенную пользу спортсмену, особенно в плане успешного выступления на соревнованиях. Это связано с тем, что на соревнованиях спортсмены работают на пределе своих возможностей, поэтому следует использовать любой шанс, позволяющий повысить эти возможности.

Результаты проведенных нами исследований подтверждают высказанную гипотезу о том, что учет биоритмов спортсменов способствует успешному выступлению на соревнованиях. Спортсмены экспериментальной группы (бегуны на средние дистанции высокой квалификации) постоянно вели дневник и график биоритмов физического, эмоционального и интеллектуального циклов и, следуя этому графику, старались планировать выступления на соревнованиях таким образом, чтобы они совпадали с позитивными циклами этого графика. Все это способствовало более успешному выступлению на соревнованиях исследуемых нами бегунов на средние дистанции.

Таким образом, постоянный анализ биоритмов дает спортсмену своеобразный инструмент, позволяющий, с одной стороны, планировать соревнования, на которых он может показать высокий спортивный результат, а с другой – избегать многих неприятностей и неудач.

1. Кузнецов, Ю.Ф. Биоритмы человека: физический, эмоциональный, интеллектуальный / Ю.Ф. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Амрита-Русь, 2006. – 220 с.
2. Рыбаков, В.П. Биоритмы на службе здоровья / В.П. Рыбаков. – М.: Советский спорт, 2001. – 182 с.
3. Ужegov, Г.Н. Ритмы здоровья. Хорошие и плохие дни в нашей жизни / Г.Н. Ужegov. – Ростов н/Д.: Феникс, 1996. – 236 с.
4. Ужegov, Г.Н. Биоритмы / Г.Н. Ужegov. – Смоленск: Русич, 1997. – 400 с.
5. Ужegov Г.Н. Три биоритма. Диагностика физического, эмоционального и интеллектуального состояния на 2004 и 2005 годы / Г.Н. Ужegov. – СПб.: Питер, 2004. – 322 с.

РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕСЯТИБОРЦЕВ

Юшкевич Т.П., д-р пед. наук, профессор, Якухнов А.Г.,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Республика Беларусь,

Соболевски К.Л., канд. пед. наук.,

Высшая школа физического воспитания и туризма в Супрасле,

Польша

Высокий уровень развития силовых способностей является необходимым условием для достижения результатов международного класса в различных видах легкой атлетики, особенно в метаниях и многоборьях.

Большое увлечение развитием силы, особенно у легкоатлетов, наблюдалось в 50-е годы прошлого столетия. В отечественных и зарубежных научно-методических изданиях регулярно публиковались статьи о важности развития силовых качеств у спортсменов, в качестве примера приводились рекордсмены мира в прыжках в высоту (Валерий Брумел) и в прыжках в длину (Игорь Тер-Ованесян), выполнявшие много силовых упражнений со штангой. Кстати, результаты в упражнениях со штангой в то время были наиболее распространенным методом оценки уровня силовой подготовленности спортсменов.

Определение уровня силовой подготовленности десятиборцев с помощью контрольных упражнений со штангой имеет как положительные, так и отрицательные моменты. К положительным следует отнести простоту и доступность – эти упражнения можно выполнять в любом зале для силовой подготовки. Недостатки заключаются прежде всего в том, что