

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА
ЛАЗЕРНАЯ АКАДЕМИЯ НАУК РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ООО ФИРМА «ПАНКОВ-МЕДИУС»**

**СБОРНИК
МАТЕРИАЛОВ МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**

**СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ
СПОРТСМЕНОВ**

Смоленск 2011

ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Н.П. Петрукович, Е.П. Врублевский

*Полесский государственный университет, г. Пинск, Республика
Беларусь*

Современный уровень развития спорта, а соответственно и уровень спортивных результатов, ставит перед всеми науками, в том числе и перед психологией, ряд проблем, требующих отхода от устоявшихся представлений и стандартных решений. Одной из таких проблем, требующей переосмысления, является проблема повышения работоспособности спортсменов с помощью психолого-педагогических средств.

Результаты научных исследований и передовой практический опыт показали, что для повышения качества и эффективности учебно-тренировочного процесса спортсменов, периода их восстановления и реабилитации следует обязательно планировать и практически использовать комплексы средств повышения работоспособности [1,4,5].

В спортивной практике средства повышения работоспособности условно подразделяются на три группы: педагогические, медико-биологические и психологические. В проблеме повышения работоспособности спортсменов центральное место принадлежит педагогическим методам, которые позволяют контролировать изменения работоспособности спортсменов и восстановительные процессы с помощью целенаправленно организованной мышечной деятельности с учетом ее направленного действия на организм.

Педагогические средства можно считать наиболее действенными, поскольку, какие бы эффективные медико-биологические и психологические средства повышения работоспособности не применялись, они могут рассматриваться как вспомогательные. Для достижения адекватного возможностям организма эффекта необходимо рациональное планирование тренировок, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, макро- и мезоциклов; широкое использование переключений деятельности спортсмена; введение восстановительных микроциклов; рациональное построение общего режима жизни; правильное построение отдельного тренировочного занятия - создание эмоционального фона тренировки; индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий; использование активного отдыха и расслабления [2,4,6]. Таким образом, правильно организованный тренировочный процесс является самым надежным путем повышения спортивной работоспособности.

Современный спорт достиг такого уровня развития, где физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени психологическими факторами, возможностями и резервами психики спортсмена. Чем ответственнее соревнование, тем напряженнее спортивная борьба, тем большее значение приобретает психическое состояние и особенности личности спортсмена. В спорте имеется множество примеров, когда вопреки всем предсказаниям, выигрывает относительно слабая команда. Объясняют это, как правило, психологическими факторами. Высокий эмоциональный подъем, желание победить, психологический настрой и т.д. - нередко приводят к победе над более сильным соперником, который недооценил противника и вступил в борьбу в состоянии меньшей психологической мобилизованности [3,5].

Определяющим психогенным этиологическим фактором развития эмоциональных нарушений у спортсменов являются психотравмирующие ситуации спортивного соревнования: острая спортивная конкуренция, стремление к достижению победы, бескомпромиссность исхода спортивного поединка, выступление в присутствии многочисленных

зрителей, перегрузки при частых и ответственных соревнованиях и пр. Вышеперечисленные проблемы определяют использование психологических средств и методов повышения работоспособности. С помощью психологического воздействия можно снизить уровень нервно-психического напряжения и устранить состояние психического угнетения, сформировать у спортсменов установку на высокоэффективную реализацию тренировочных и соревновательных программ, а также повысить степень готовности функциональных систем организма к высокоинтенсивным физическим нагрузкам [3].

Установлено, что для снижения уровня нервно-психической напряженности и психического утомления в период напряженных тренировок и особенно соревнований весьма большое значение приобретают психологические средства. Для управления психическим состоянием и снятия нервно-психического напряжения спортсменов, специалисты рекомендуют ряд средств, включающих: внушение, сон-отдых, аутогенную тренировку, психорегулирующую тренировку, активирующую терапию, приёмы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, комфортные условия быта с введением отвлекающих факторов и исключением отрицательных эмоций, разнообразные виды интересного досуга с учётом индивидуальных склонностей спортсмена, особенно при комплектовании команд в предсоревновательном периоде и др. [1,3,6].

Но при этом во всех случаях следует основываться на общих принципах использования средств повышения спортивной работоспособности, обеспечивающих их эффективность. Прежде всего, это: комплексность, т.е. совокупное использование средств всех трёх групп и разных средств определенной группы в целях одновременного воздействия на все основные функциональные звенья организма; учёт индивидуальных особенностей организма спортсмена; совместимость и рациональное сочетание, т.к. некоторые средства усиливают действия друг друга (сауна и гидромассаж), другие, наоборот, нивелируют (прохладный душ и электропроцедуры); уверенность в полной безвредности и малой токсичности (средства фармакологии); недопустимо длительное применение сильнодействующих средств повышения (главным образом фармакологических) т.к. возможны неблагоприятные последствия.

Таким образом, конкуренция в современном спорте, увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок обуславливают поиск новых путей и неиспользованных резервов в организации учебно-тренировочного процесса спортсменов, какими являются психолого-педагогические средства повышения работоспособности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Артемьева, Н.К. Нетрадиционные средства повышения физической работоспособности спортсменов / Н.К. Артемьева // Вестник спортивной медицины России.- 1995.- № 3-4. - С. 112.
2. Бирюков, А.А. Средства восстановления работоспособности спортсменов / А.А. Бирюков, К.А. Кафаров.- М.: Физкультура и спорт, 1981.-165 с.
3. Вяткин, Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б.А. Вяткин. - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 140 с.
4. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 198 с.
5. Горская, Г.В. Психологическая теория спортивной деятельности: актуальные направления развития / Г.В. Горская // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 5. - С.53-54.
6. Дубровский, В.И. Реабилитация в спорте / В.И. Дубровский. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 203 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Медико-биологические средства повышения и восстановления физической работоспособности спортсменов

<i>Босенко А.И., Дышель Г.А., Кузнецова А.А.</i>	6
Физиологические механизмы повышения физической работоспособности в условиях повышенной мотивации	
<i>Евстигнеев А.Р., Аршанский М.В.</i>	10
Опыт использования лазерного излучения в повышении результативности спортсменов	
<i>Ивянский С.А., Балыкова Л.А., Урзьева А.Н., Щекина Н.В.</i>	14
Опыт использования некоторых метаболических препаратов у детей, занимающихся спортом	
<i>Илларионова Е.М., Грибова Н.П., Отвагин И.В., Костюченков В.Н.</i>	18
Современный метод коррекции работоспособности спортсменов с функциональным головокружением	
<i>Котова Е.А., Баскаков И.С., Биндусов Е.Е.</i>	23
Использование показателя уровня постоянного потенциала головного мозга для определения состояния спортивной формы спортсменов	
<i>Маринич В.В., Морозов О.С.</i>	27
Особенности оценки показателей системы крови при оперативном контроле в скоростно-силовых видах спорта	
<i>Николаев А.А.</i>	31
Эффективность средств восстановления на различных этапах последействия мышечной деятельности	
<i>Новиков Я.С., Молотков О.В., Молотков О.А.</i>	35
Адаптивный потенциал визуального цветоимпульсного воздействия в практике спорта высших достижений	
<i>Прокопюк З.Н., Барковский Е.А.</i>	40
Функциональные изменения показателей кардиореспираторной системы спортсменов-велосипедистов в результате воздействия НИЛИ	
<i>Титов В.А.</i>	44
Эффективные критерии оценки функционального состояния спортсменов при использовании НИЛИ	
<i>Терехов П.А.</i>	50
Анаэробная работоспособность спортсменов и методы её потенцирования	

Чернова В. Н., Косман М. Д.

Динамика развития специальной выносливости борцов самбистов в
годовом цикле тренировки 54

Современные средства реабилитации в спорте

Афонасьев С.Л.

К проблеме индивидуализации применения физических упражнений при
остеохондрозе поясничного отдела позвоночника у женщин 35 – 55 лет 58

Бахрах И.И., Федоскина Е.М., Гамза Н.А.

Физическая реабилитация спортсменов после артроскопической
менискэктомии 62

Блинков Ю.А.

Роль структурных и функциональных резервов в формировании здоровья 67

Кулемзина Т.В., Савицкий С.Ю., Красовский О.А.

Реабилитационные мероприятия при травме коленного сустава 71

Мазуркевич Е.А.

Применение фототерапии в восстановлении физической
работоспособности спортсменов при повреждениях и заболеваниях
опорно-двигательного аппарата 75

Мазуркевич Е.А.

Фотодинамическая терапия в комплексной реабилитации больных и
спортсменов с патологией опорно-двигательного аппарата 77

Максимук О.В., Власова С.В., Врублевский Е.П.

Перспективы озонотерапии в спортивной медицине 79

Перегудов А.Б., Савельев В.В.

Стоматогнатические аспекты постурологии как фактор физической
работоспособности спортсменов 83

Федоскина Е.М.

Современные средства реабилитации в волейболе 88

**Чекалова Н.Г., Жилева Е.В., Шапошникова М.В., Козинец А.А.,
Кожевникова Т.М.**

Реабилитация спортсменов с заболеваниями органов дыхания в условиях
школьного реабилитационного центра 92

Психолого-педагогические средства повышения работоспособности спортсменов

Васильков П.С.

Влияние силовых качеств на результаты в спортивной борьбе 96

<i>Васильков П.С.</i> Факторный анализ силовой выносливости борцов	100
<i>Илясова Н.В.</i> Психологическая характеристика работоспособности спортсменов, средства её повышения	104
<i>Костюченков В.Н., Сухарукова О.В., Бондарев Д.П., Любутин В.В.</i> Средства восстановления спортивной работоспособности	108
<i>Костюченков В.Н., Сухарукова О.В., Бондарев Д.П., Любутин В.В.</i> Некоторые аспекты психологической подготовки спортсменов	111
<i>Петрукович Н.П., Врублевский Е.П.</i> Психолого-педагогические средства повышения работоспособности спортсменов	116
<i>Пояркова И.И.</i> Анализ психологической предрасположенности студентов смоленской государственной академии физической культуры спорта и туризма к употреблению наркотических веществ	119
<i>Прудникова М.С.</i> Влияние физических нагрузок на личностные качества велосипедисток 12-15 лет в период становления специфического биологического цикла	124
<i>Семенов М.М., Перепекин В.А.</i> Применение локальных тепловых воздействий в подготовке квалифицированных футболистов в условиях пониженных температур внешней среды	129
<i>Склярова И.В., Петров Ю.А.</i> Средства повышения работоспособности спортсменов сборной команды вуза по спортивной аэробике	133
<i>Смолдовская И.О.</i> Метод визуализации как средство мобилизации в спорте	138
<i>Докторевич А.М.</i> Техника движений шорттрековика на различных участках дистанции	143