

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ И СТЕПЕНИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ БОРЦОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРАХ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ

STUDY OF LEVEL PSYCHOLOGICAL TENSION AND DEGREES OF PHYSICAL RECOVERY OF WRESTLERS IN TRAINING UNDER MIDDLE ALTITUDE

Апросимов В.А.,Находкин В.В., Прокопьев В.Е.,
Махарова Н.В., Пинигина И.А., Местникова Е.Н.

Центр спортивной медицины и реабилитации, отдел психофизиологии
Школы высшего спортивного мастерства Республики Саха (Якутия)
Северо-Восточный федеральный университет им. М.К.Аммосова, Якутск

Aprosimov V.A., Nakhodkin V.V., Prokopiev V.E.,
Makharova N.V., Pinigina I.A., Mestnikova E.N.

Sports Medicine and Rehabilitation Centre, psychophysiology department
School for sports excellence of Sakha Republic (Yakutia)
North-Eastern federal university named after M.K.Ammosov, Yakutsk

Аннотация. Приведены результаты исследования уровня субъективно воспринимаемого напряжения, степени восстановления и боли в мышцах борцов вольного стиля во время УТС в условиях среднегорья. Показано, что различия степени восстановления и нагрузки значительны. Рекомендовано разделение спортсменов на группы со средними и высокими функциональными показателями, в целях устранения возможного усреднения функционального состояния спортсменов.

Ключевые слова: субъективно воспринимаемое напряжение, спортсмены, восстановление, спортивная подготовка.

Abstract. The results of the study the level of subjective OpenManage stress, degree of recovery and pain in the muscles of the wrestlers during a training camp in the mountains. It is shown that differences in the extent of recovery and the load is significant. Recommended the division of athletes into groups with medium and high functional performance, in order to eliminate the possible averaging of the functional state of athletes.

Key words: perceived stress, athletes, rehabilitation, sports training.

Обоснование проблемы. В области психологии спорта психологическое обеспечение подготовки спортсменов определяется как система мероприятий, направленных на мобилизацию резервов психики спортсменов, обеспечивающих высокую эффективность учебно-тренировочного процесса, высокую надежность и результативность соревновательной деятельности. К основным составляющим психологического обеспечения подготовки спортсменов следует отнести анализ требований, предъявляемых видом спорта, в котором оно проводится, к психике спортсменов, планирование подготовки спортсменов с учетом психологических факторов, обучающие и развивающие программы, направленные на формирование необходимых спортсменам психотехнических навыков, развитие профессионально важных свойств психики; коррекционные и реабилитационные программы, связанные с оказанием помощи спортсменам и тренерам в решении возникающих у них психологических проблем; программ обеспечения выступлений в ответственных соревнованиях; программы психологического контроля[2].

Не раскрывая всей сущности и содержания психологического обеспечения спортивной деятельности, главным результатом является развитие человеческой психики, мобилизации и поддержания в заданных пределах всех психических возможностей спортсмена вследствие подготовки его к конкретной (спортивной) деятельности. При этом, предполагается рассматривать его в виде системы взаимосвязанных мероприятий, решающих весь комплекс задач психологической подготовки, психологического сопровождения тренировочного и соревновательного процесса, снятия постсоревновательных симптомов [3].

Спортсмены высокого уровня адаптируются с разной скоростью и имеют различные потребности в восстановлении между тренировками. Быстрота восстановительных процессов связана с индивидуальными особенностями организма спортсмена. Так, известны индивидуальные различия и способности к восстановлению при одинаковом уровне тренированности. Некоторые спортсмены даже в состоянии хорошей тренированности относительно медленно восстанавливаются (Гиппенрейтер Б.С., 1966; Аванесов В.У, Тальшев Ф.М., 1974; Волков В.М., 1977; Буровых А.Н., 1982; Моногаров В.Д., 1986, и др.) Для спорта высшего мастерства в тренировках существует тонкая грань между «слишком мало» и «слишком много». Недостаточные тренировки не вызывают необходимых адаптаций, что приводит к недостаточно высоким результатам. Чрезмерная тренировка влечет за собой срыв адаптационных процессов, возникновение хронической усталости и снижению спортивных результатов. «Нефункциональная» перегрузка может привести к дисбалансу между тренировкой и восстановлением и возникновению «перетренированности»[5]. Опасность перетренировки еще выше в условиях интенсивных тренировок в среднегорье из-за гипоксии и нагрузки на функциональные системы спортсмена[6]. Индивидуализация тренировок помогает решить эти вопросы [1] и дать нагрузку подходящую именно для этого спортсмена.

С другой стороны, общеизвестно, чтобы сформировать профессиональное качество эмоциональной устойчивости в тренировочной и соревновательной деятельности, нужно действовать по двум направлениям. Первый путь – адаптация к стрессовым условиям. Второй – активное внутреннее противодействие их неблагоприятному воздействию. Это значит, тренировочный процесс, он должен быть приближен к соревновательным условиям, где адаптацию спортсменов нужно проводить, вводя в их тренировки различные стресс-факторы, отрицательно действующие на данного спортсмена. И учить их выходить из этой ситуации, знать свою природу борьбы со стресс-факторами, психотехниками восстановления физического и психического переутомления и уметь их применять в спортивной деятельности. В этом случае для снятия и восстановления чрезмерного психического перенапряжения, связанной с физической усталостью и болью, поможет приемы психической саморегуляции (В.В.Находкин).

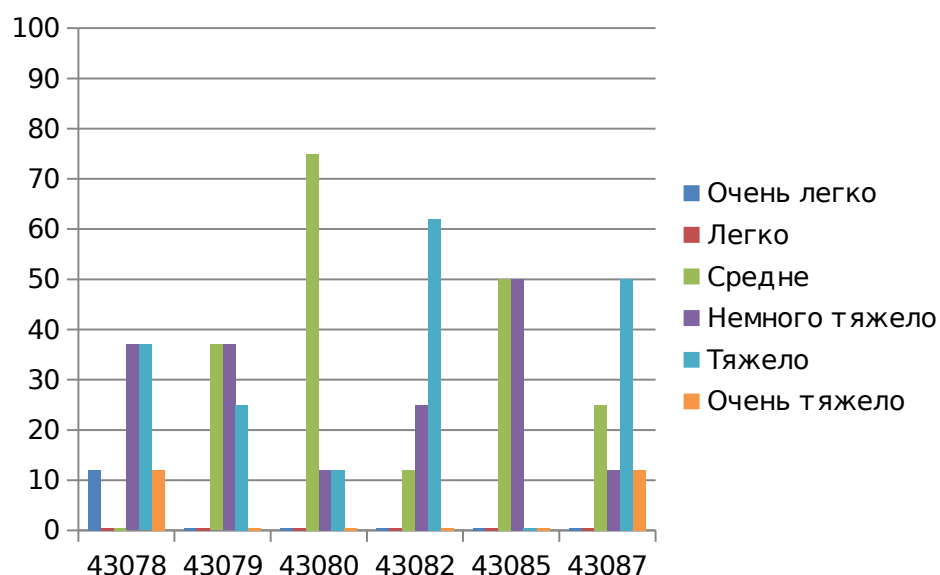
Для подтверждения и уточнения данного утверждения необходимо провести исследование уровня субъективно воспринимаемого напряжения, степени восстановления и боли в мышцах спортсменов.

Все вышеперечисленное обуславливает актуальность и практическую значимость исследования.

Методы и результаты. Исследование проводилось во время учебно-тренировочных сборов борцов вольного стиля в условиях среднегорья (высота 2200 м над уровнем моря). В исследовании приняли участие 8 спортсменов мужского пола. Стаж занятия спортом 8-14 лет, мастера спорта (7 человек), кандидаты в мастера спорта (1 человек). В целях оценки субъективной степени восстановления были применены опросники: «Уровень воспринимаемого напряжения», «Самооценка степени восстановления», «Оценка степени боли в мышцах». Опрос был проведен в период острой акклиматизации (первые 3 дня) и в периоды больших нагрузок (последние 3 дня). Результаты по опросникам отражены в таблицах 1, 2, 3.

Таблица 1

Оценка уровня воспринимаемого напряжения (уровень тренировки)



Спортсмены оценивают уровень напряжения тренировок от «очень легко» (12%) до «очень тяжело» (12%). В нагрузочные дни большинство (50-60%) оценило тренировки как «тяжелые», вместе с тем некоторые спортсмены (25%) оценили как «среднее». Оценка степени восстановления варьируется от «плохое» (12%) до «очень-очень хорошее» (12%). В нагрузочные дни большинство оценило тренировки как «приемлемое» (37-62%) и «хорошее» (37-50%). Некоторые спортсмены оценили восстановление в эти дни как «очень хорошее» (12%). Степень боли в мышцах большинство спортсменов (25-87%) оценивают как «умеренное» вне зависимости от интенсивности и объема нагрузок. Некоторое количество спортсменов в нагрузочные дни оценило степень боли в мышцах как «отсутствие» (25%) и «выше среднего» (37%).

Таблица 2

Самооценка степени восстановления

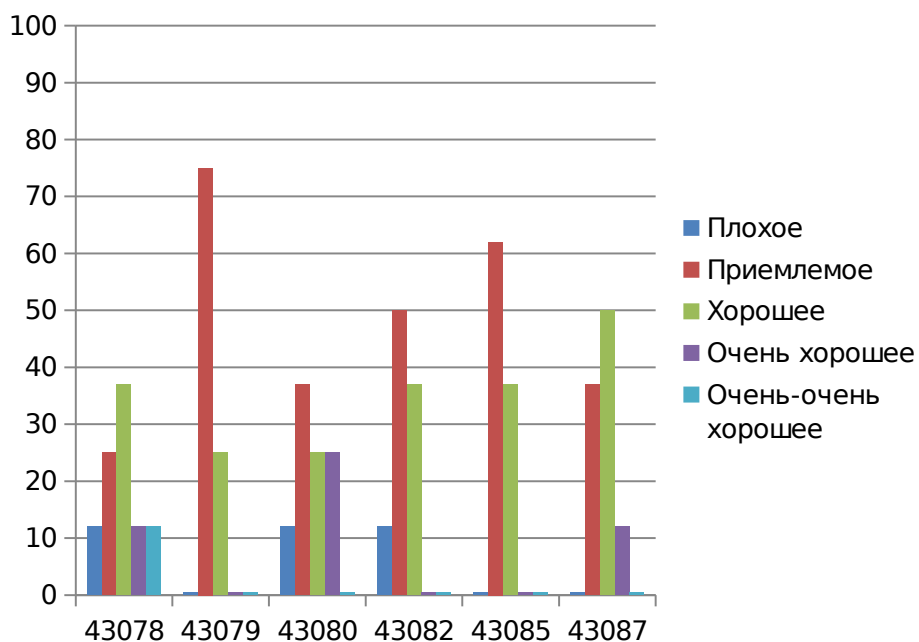
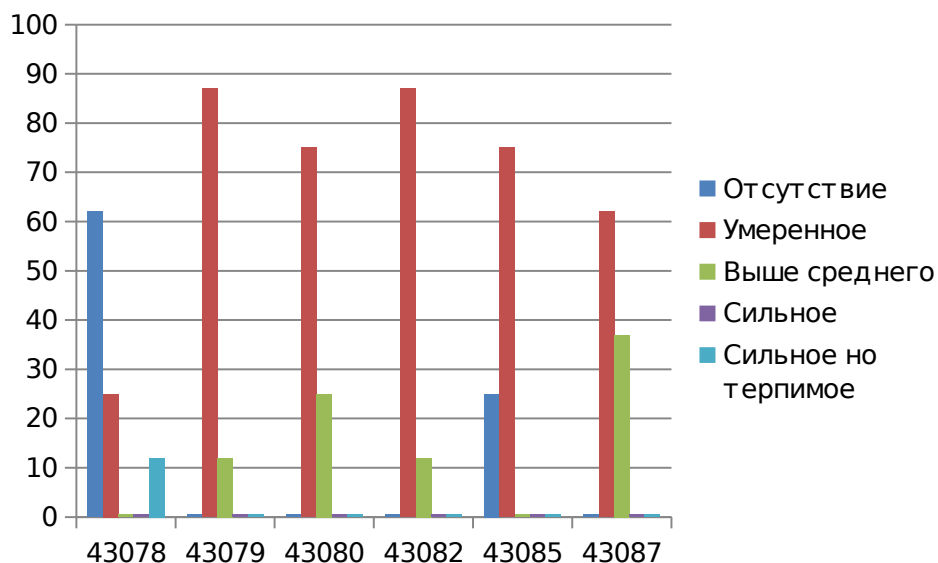


Таблица 3

Оценка степени боли в мышцах



Анализируя вышеуказанное можно сделать вывод, что субъективная оценка уровня воспринимаемого напряжения, степени восстановления и боли в мышцах спортсменами в основном сходна, вместе с тем, имеются различия как по оценке уровня напряжения тренировки, так и по степени восстановления. Это можно объяснить тем фактом, что каждый спортсмен имеет свои индивидуальные как психологические, так и физиологические параметры.

Анализ ситуации доказывает, что на практике учебно-тренировочных сборов и в целом всей спортивной деятельности системные и комплексные меры психологической и медико-биологической профилактики и реабилитации

окажут благотворное влияние на психическое и физическое состояние спортсменов.

Выводы. Исходя из данных исследования, можно констатировать, что различия степени восстановления и нагрузки спортсменов значительны. Учитывая это, считаем целесообразным при проведении учебно-тренировочных сборов с высоким уровнем интенсивности и объема нагрузок, разделение спортсменов на 2 группы со средними и высокими функциональными показателями, в целях устранения возможной перетренировки или усреднения спортивной работоспособности спортсменов.

Литература.

1. Козина Ж.Л., Прусик К., Прусик Е. Концепция индивидуального подхода в спорте // Педагогика и психология спорта. – 2015. – №3. – С.28-37.
2. Находкин В.В. Модель психолого-педагогического сопровождения процесса подготовки юных спортсменов: статья // Философия образования. – №2 (41) 2012. – С.207-218.
3. Находкин В.В. Теоретико-методологические подходы в психологическом обеспечении спортивной деятельности: статья // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – №2 – 2013. – С.70-73.
4. Находкин В.В. Наука побеждать, или как воспитать победителя? Методические рекомендации для тренера. – Якутск: ИД СВФУ, 2016. – 80 с.
5. Платонов В.Н. Перетренированность в спорте // Наука в олимпийском спорте. – 2015-. № 1. – С.19-34.
6. Суслов Ф.П., Гиппенрейтер Е.Б., Холодов Ж.К. Спортивная тренировка в условиях среднегорья. – М.: РГАФК, 1999. – 202 с.