

В заключение следует отметить, что активность, проявленная, прежде всего индивидуумом по сохранению здоровья с учетом вышеназванных факторов, отразится на состоянии здоровья семьи (микросреды), студенческого (производственного) коллектива (макросреды) и на показателях общественного здоровья.

УДК 796092

### **Психологические средства в соревновательной деятельности спортсменов**

Кононов А.Н.

Белорусский национальный технический университет

Многолетние наблюдения выявили бесспорную зависимость между результатами деятельности человека и его психологическим состоянием. Угнетение или радостное возбуждение сразу же сказываются на качестве работы. В сложном процессе строительства собственного тела малейшие нюансы психического состояния мгновенно отражаются на результатах.

Ни для кого не секрет, что такое вдохновение — состояние необычайной легкости и подъема, когда без особого труда решаются самые сложные задачи, исчезают пределы возможного. Без этого состояния любое творчество невозможно.

Спорт — это тоже творчество, а высокий уровень мастерства в спорте граничит с искусством. И нет человека, достигшего больших результатов, который никогда не чувствовал "крыльев за спиной".

Но если вдохновению в искусстве присуща некая эфемерность, неуловимость, то в спорте это состояние более конкретно. Мало того, исследования доказали возможность его сознательного вызова.

Синонимом вдохновения в спорте стало понятие оптимального боевого состояния (ОБС) — наилучшей спортивной формы. Специальная психофизическая подготовка позволяет за считанные минуты мобилизовать все ресурсы, но эта видимая легкость основана на многолетней кропотливой и упорной работе.

ОБС глубоко индивидуально. Различают три его основных компонента: физический, эмоциональный и интеллектуальный.

Физический компонент — это совокупность силовых, скоростных и скоростно-силовых качеств и соответствующих физических способностей. Чем выше уровень подготовки спортсмена, тем обширнее его возможности.

В каждом виде спорта свои особенности, а значит, ОБС связано с определенными физическими ощущениями и параметрами. Так, в культуризме это хорошо развитые мышцы, пропорциональное, красивое тело, чувство "мышечной радости" в процессе тренировки, постоянная концентрация внимания и т.д. Знать это состояние мало, нужно его помнить и уметь сознательно вызывать. Физические ощущения легче уловить и

запомнить, чем психические. Кроме того, память бывает коварна и в нужный момент может подвести — не "поднять" из своих глубин требуемые сведения. Ведение записей своих ощущений значительно облегчает работу.

Вторым компонентом является эмоциональное состояние спортсмена. Для его обозначения принят термин "уровень эмоционального возбуждения", то есть сила волнения. В зависимости от силы волнения дифференцируется и уровень эмоционального возбуждения: высокий — низкий, повысился — понизился и т.д.

Как и в физическом аспекте, здесь существует оптимальное состояние. Самым простым методом контроля уровня эмоционального возбуждения является подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС) непосредственно перед выполнением упражнения. ЧСС — объективный фактор, в отличие от субъективной оценки, которая может быть ошибочной. На соревнованиях по культуризму спортсмен перед выходом на сцену может считать себя готовым к выполнению соревновательных упражнений, в то время как пульсовые данные показывают завышенный уровень возбуждения или, наоборот, недостаточную готовность психофизических сил. Лишь немногие очень опытные атлеты способны контролировать свое состояние, основываясь на чисто субъективных ощущениях, но и они приходят к этому методом проб и ошибок. Тогда как снятие пульсовой пробы само по себе легко осуществимо и весьма информативно даже для начинающих.

Особую важность эмоциональный фактор приобретает во время соревнований. Если спортсмен перед выходом на сцену

ощущает беспредельную взволнованность, почти растерянность, не способен собраться, сконцентрироваться, нечего надеяться на положительный результат, независимо от физических данных.

Нельзя начинать соревновательную программу, думая о ее концовке, - выступление будет сорвано. Необходимо сосредоточиться на формуле «Здесь и сейчас!», анализировать и контролировать свои чувства в данный момент.

Эта способность не дается от рождения, а приобретается только путем напряженных тренировок. Атлет должен уметь полностью "выключаться" из окружающего мира, чтобы для него реально существовали только работающие мышцы, только действие, которое его тело производит в данный момент.

Нельзя путать сосредоточение с психической напряженностью, которая влияет скорее отрицательно, закрепощая, зажимая мышцы.

Каждый атлет должен знать время, необходимое ему для сосредоточения. Проследить за этим процессом достаточно легко — при помощи секундомера необходимо зафиксировать время сосредоточения перед несколькими десятками попыток и сравнить результаты.

Факторы, свидетельствующие о наступлении оптимального уровня эмоционального возбуждения, как и физический компонент, строго индивидуальны, и желательно фиксировать их не только в памяти — чтобы методом психической саморегуляции можно было сознательно вызвать у себя требуемое состояние в нужный момент.

Мы подошли вплотную к последнему компоненту психофизического "трио" — интеллектуальному. Без четкой программы действий даже при "пиках" всех прочих состояний высокого результата быть не может. Любую неудачу человек склонен приписывать влиянию ряда внешних факторов, а не своему состоянию и поведению: слишком яркий свет при выступлении, необъективность судей и т.д.

Чтобы меньше зависеть от случайностей и даже заставить их служить себе, и необходима методика овладения личным ОБС. Для этого нужно зафиксировать свои ощущения накануне особенно удачного выступления или в процессе тренировки перед упражнением, после которого вы почувствовали, что хорошо "проработалась" та или иная группа мышц. Или выберите сами

состояние, которое бы соответствовало вашей цели и запомните его. Например: "Я легок и подвижен, настроение у меня отличное, мышцы реагируют мгновенно, я вижу, как сокращается мышца и т.д.". По возможности фразы должны быть четкими и лаконичными. Затем разделите написанное по направленности и определите, к какому компоненту ОБС относятся отдельные фразы. Так как все психофизические процессы строго индивидуальны, каждому спортсмену присуща своя личная комбинация компонентов ОБС, один из которых, как правило, превалирует.

На фоне вышесказанного особую значимость приобретает деятельность тренера. Используя весь арсенал физической и технической подготовки, он помогает спортсмену обрести необходимый эмоциональный и интеллектуальный настрой.

Личная формула ОБС становится тайным и очень действенным оружием атлета в борьбе с внешними обстоятельствами, помогает создавать внутренний комфорт.

Разминка дает возможность реализовать физический компонент ОБС — добиться легкости, быстроты реакции, чувства крепости и упругости всех мышц, она также благотворно влияет и на эмоциональное состояние. Включение идеомоторных процессов задействует интеллектуальный компонент.

Такая методика требует регулярного применения. Кроме того, данное однажды самому себе слово должно стать непререкаемым законом.

Будет воля – будет сила!

Нельзя забывать о том, что с ростом спортивного мастерства формула ОБС конкретизируется и изменяется, т.к. спортсмен накапливает опыт, корректирует ощущения и т.д. С течением времени меняется уровень самооценки, веры в свои силы, улучшается физическая подготовка. Отсюда и изменения, вносимые в формулу ОБС.

Хотелось бы остановиться подробнее на некоторых методах регуляции психического состояния спортсменов. Они подразделяются на медицинские и педагогические.

Медицинские методы можно применять только после консультации с врачом. Их лучше использовать в качестве восстановительных в послесоревновательный период, так как любая химиотерапия иногда оказывает непредсказуемое воздействие

на возбужденный организм спортсмена. Например, в некоторых ситуациях даже кофе может дать расслабляющий эффект.

Педагогические методы — это внушение и самовнушение. Опытные психологи работают с командами и отдельными спортсменами. Но зачастую сильная личность психотерапевта воздействует на спортсмена неадекватно поставленной задаче. Например, у А.М. Кашпировского были трудности при работе с некоторыми атлетами сборной СССР по тяжелой атлетике. Поэтому наиболее доступным и приемлемым является метод самовнушения (аутогенная тренировка), предложенный более 50 лет назад берлинским невропатологом И.Г.Шульцем.

В культуризме аутогенная тренировка, являясь психологическим компонентом разминки, позволяет спортсмену быстрее войти в тренировочный процесс, стимулировать разогрев отдельных групп мышц или всего тела. Кроме того, способность осмысленно руководить процессом расслабления и напряжения сокращает энергозатраты и предупреждает травматизм.

Основой психологической установкой в любом начинании должна быть уверенность в успехе — малейшие сомнения неминуемо отразятся на результате, сведут на нет месяцы напряженного труда.

С помощью аутогенной тренировки можно "программировать" свое подсознание на успех, на целенаправленную работу, на достижение намеченной цели. Результаты в культуризме настолько же зависят от психики, насколько от крепости мышц! Но не следует забывать о так называемом "парадоксе воли" — предохранительной реакции организма: чем больше психофизическое напряжение, тем сильнее тормозящие импульсы. Поэтому психологи предупреждают о вреде волевых установок типа: "Надо!", "Я обязан!", "Любой ценой!" и заикливания на подобных формулах. Необходимо очень чутко прислушиваться к своему состоянию, чтобы не допустить нервного срыва. Нужно помнить, что фанатизм, как всякая крайность, имеет свои минусы.

Как правило, упражнения аутогенной тренировки проводятся в максимально расслабленной позе. Классическим вариантом является поза "кучера", но возможны и любые другие положения, при которых удастся добиться эффективной мышечной релаксации.

Приводим наиболее распространенную формулу самовнушения.

"Я абсолютно спокоен.

Рука теплая.

Рука тяжелая.

Сердце бьется роено и спокойно.

Дыхание ровное и спокойное.

Солнечное сплетение ощущает тепло.

Лоб приятно прохладен."

Самой сложной в процессе аутогенной тренировки является способность выключиться из окружающей обстановки и сосредоточиться только на собственных ощущениях и образах. На первом этапе основное внимание нужно уделять ощущениям тепла и тяжести. Напряженная и, по ощущениям, холодная мышца плохо питается, так как из-за сужения сосудов циркуляция крови менее интенсивна. Спортсмены, владеющие регуляцией "внутреннего отопления", способны произвольно направлять энергию на работающую группу мышц.

Для постоянного контроля за состоянием и с целью анализа результатов аутогенной тренировки необходимо вести дневник. Записи должны быть краткими и максимально информативными. Например:

1-й день: "После занятий почувствовал усталость, тяжесть в ногах".

2-й день: "Вчера вечером уснул неожиданно быстро. Проснулся с ощущением легкости. Есть желание тренироваться".

3-й день: "Выполняя упражнение на бицепс, ощущал легкое покалывание, иногда жжение, особенно в правой руке".

4-й день: "Посоветовавшись с тренером, выяснил, что нагрузка на руки была несколько завышена. Подкорректировал технику выполнения упражнений для мышц рук. После тренировки — ощущение мышечной радости. Настроение хорошее".

В индивидуальную систему аутогенной тренировки следует вводить ряд формул с положительной доминантой тренировочного процесса: "Тренировка доставляет мне радость! Тренироваться приятно!"

Так как способность к концентрации внимания является навыком, его необходимо постоянно тренировать и поддерживать, выводя себя на более высокий уровень восприятия.

В период работы над уменьшением жировой прослойки и рельефом мышц рекомендуется применять следующую формулу:

"Я спокоен, сдержан в еде и совершенно сыт.

Я равнодушен к жирной пище.

Я равнодушен к сладкому и жирному".

И еще одну важную проблему можно успешно разрешить с помощью аутогенной тренировки — сон. Каждый второй человек страдает бессонницей, а каждый третий спортсмен недоволен своим сном. Помимо общеизвестных средств — прогулки, теплый душ или ванна, ранний ужин и т.д. — аутогенная тренировка также дает ощутимый эффект.

"Голова свободна от мыслей.

Чувствую душевный покой.

Хочется отдохнуть.

Придет время, и я спокойно усну.

Сон будет глубокий и крепкий.

Мне хорошо спится.

Я лежу и спокойно сплю".

Еще раз хотелось бы напомнить, что организм каждого человека индивидуален, и способы достижения целей или состояний также исключительно индивидуальны. Все рекомендации, приведенные выше, — только руководство, ориентируясь на которое, спортсмен сам должен выбрать формулы и способы воздействия. И не забывайте при этом особое внимание уделять самоконтролю, внимательно вслушиваться в собственный организм.

УДК 796092

### **Роль двигательной активности в формировании здорового образа жизни**

Бельский И.В., Кононов А.Н.

Белорусский национальный технический университет

Проблема двигательной активности подробно анализируется в работах С.Д. Бойченко, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна.

Комплексный анализ этих работ четко фиксируется тот факт, что одним из обязательных факторов здорового образа жизни является систематическое, соответствующее полу, возрасту,