

Значение психологической подготовки в оптимизации спортивной деятельности у спортсменов-инвалидов

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта (г. Днепропетровск)

Постановка научной проблемы и её значение. Трудно переоценить уникальность роли физической культуры и спорта в реабилитационных процессах, ведь именно эта сфера влияет на улучшение здоровья инвалидов, дает новый смысл жизни, возвращает их в социум и дает возможность занять достаточно высокие социальные ступени. Все это оказывает влияние на психическое состояние и признание людей с недостатками физического развития [6].

Спорт высших достижений инвалидов, по мнению многих ученых, развивается по тем же законам, которые лежат в основе достижений здоровых людей, но с учетом специфических особенностей (необходимость адаптации правил соревнований и сооружений к функциональным возможностям инвалидов, использование специфических систем диагностики для классификации, отбора и формирования стартовых групп или команд в различных видах спорта) [4].

Подбор средств и методов для коррекции учебно-тренировочного процесса, направленного на достижение наилучших результатов, должен осуществляться, прежде всего, на основании учета нозологических особенностей, функционального и психического состояния, двигательных возможностей спортсменов-инвалидов. Современные тенденции развития спорта для людей с ограниченными возможностями (увеличение видов спорта, возрастающая конкуренция) предполагают более внимательное отношение не только к биологическим характеристикам спортсменов-инвалидов, но и социально-психологическим. Проблема исследования заключается в том, что спортсменам-инвалидам трудно приспособляться к новым видам деятельности, включая спортивную, в связи с тем, что они имеют ограниченные адаптационные возможности [5].

Исходя из этого, возникает необходимость разработки психологических методик, с помощью которых спортсмены-инвалиды смогут быстрее адаптироваться к спортивной деятельности, особенно ее соревновательной сферы, не поддаваться эмоциональным расстройствам, повысить эффективность психологической реабилитации, устойчивости к стрессам, психической надежности данного контингента путем тренировочной и соревновательной деятельности.

Второй важной задачей является помощь тренеру в организации соревновательного процесса, оптимизации его течения и устранения психологических проблем, которые возникают во время соревнований у спортсменов-инвалидов.

Задача работы – определить перспективные направления исследования особенностей психологической подготовки спортсменов-инвалидов.

Методы исследования – анализ специальной научной и методической литературы, материалов сети Интернет, передового практического опыта и обобщение полученных данных, метод сравнения и сопоставления.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. Данной проблеме посвящен ряд работ, выполненных О. А. Каковкиной, которая исследовала баскетболистов с нарушениями слуха на основании учета нозологических особенностей, функционального и психического состояния, двигательных возможностей спортсменов-инвалидов. Результатом его стал подбор средств и методов для коррекции учебно-тренировочного процесса, направленного на достижение высоких результатов [2].

Как сказано выше, для спортсменов-инвалидов двигательная активность, которую обеспечивает спорт, – это и стимул борьбы, личного самоутверждения, и средство реабилитации в обществе.

Одним из важных факторов, определяющих высокие достижения в спорте, является учет психологических свойств личности спортсмена, в частности, индивидуальные свойства нервной системы, соревновательная конкурентоспособность, уровень эмоциональной стабильности, спортивной мотивации и др. [1].

Когда задачи, которые поставил тренер, не реализуются спортсменами в соревнованиях, а много тренерских указаний оказываются не выполненными, то в таких случаях жалуются на слабую психологическую подготовленность спортсмена или команды, неумение реализовывать свои потенциальные возможности, и это, прежде всего, обусловлено недостаточной психической надежностью. Поэтому в современных условиях спортивной борьбы вопросы диагностики и прогнозирования психической надежности деятельности спортсменов являются одной из важнейших научно-практических задач подготовки спортсменов-инвалидов.

Необходимую психологическую подготовку спортсменов возможно обеспечить, только благодаря их круглогодичной подготовке, а также управлению их нервно-психическим восстановлением. Дело в том, что во время подготовки каждого спортсмена и всей команды формируется специфические морально-психологические свойства, а именно:

- повышенный интерес к спорту;
- четкое соблюдение тренировочного режима;
- усиленное чувство долга перед командой и тренером и др.

Именно путем времяуправления нервно-психическим восстановлением спортсменов-инвалидов возможно снять нервно-психическое напряжение. Также происходит восстановительный процесс психической работоспособности после изнурительных тренировок или соревнований. Нервно-психическое восстановление возможно организовать с помощью различных видов отдыха, рекреации, а также способами устного влияния, но для более заметного и стойкого результата необходимо уделять внимание именно регулярной психологической подготовке, которая должна применяться систематически в течении всего тренировочного года, и особенно это важно для спортсменов-инвалидов, у которых нерегулярные интервенции из области применения психологических методов будут только усугублять неполную адаптированность к спортивной деятельности.

Таким образом, именно психологическая подготовка выполняет важную роль в формировании состояния готовности спортсмена и команды к успешному выступлению на соревнованиях и должна быть органично внедрена в учебно-тренировочный процесс на всех этапах совершенствования спортсменов-инвалидов.

В спорте инвалидов также можно применять психолого-педагогические взаимосвязанные методы. Речь идет о «психологизации» основных сторон спортивной подготовки – физической, технической, тактической – и применении в их рамках вербальных и невербальных методик с целью влияния на психику спортсмена. К ним относятся разные физические упражнения, которые выполняются в разных условиях. Например:

- выполнение упражнений на фоне неблагоприятных физических факторов внешней среды, а также сбивающих факторов, усложняющих восприятие информации (световых, звуковых эффектов и т. д.);
- выполнение упражнений с ограничением ведущих анализаторов (зрительных, слуховых, двигательных и т. д.), что развивает специализированное восприятие;
- выполнение упражнений, связанных с некоторой степенью риска, усложненных, что воздействуя на волевую сферу, формирует такие качества, как решительность, смелость, самообладание и др.;
- использование сложных игровых упражнений, которые требуют нестандартных действий, проведение контрольных матчей без подсказок тренера с целью развития оперативного и тактического мышления, а также самостоятельности и инициативности;
- применение тренировочных ситуаций, которые будут воссоздавать жесткое противостояние, умение бороться «до победного конца», полностью выкладываясь;
- выполнение упражнений на пределе возможностей, что может вызывать значительное утомление и болевые ощущения с целью совершенствования волевых качеств.

Для оценки успешности применения различных приемов психологической и психолого-педагогической подготовки применяют такие методы, как психолого-педагогическое наблюдение и психологическое тестирование. Однако они не всегда отвечают на вопрос о действительном состоянии, переживаемым спортсменом, в них есть доля субъективности, отсутствие хороших схем адаптации психологических тестов к специфике личности инвалида, его внутренних переживаний и дополнительных давлений как на внутреннее эмоциональное состояние, так и возможных искривлений в формировании блока восприятия себя, а также личностных сторон.

Традиционная диагностика психофизиологического состояния спортсмена использует аппаратные методики по исследованию сердечного ритма, изменений артериального давления, психомо-

торики и в каждого из этих исследований есть свои трудности, связанные с трудностями исследований больших групп спортсменов (что касается игроков), а также с мобильностью исследования и получения результатов. Как показывают исследования К. Г. Короткова, А. К. Коротковой и др. [3], именно применение инновационных методик дает возможность решать проблемы определения психофизического состояния и осуществлять влияние разных применяемых методик на состояние организма спортсмена.

Одной из таких методик есть метод газоразрядной визуализации (ГРВ) биоэлектрографии, разработанный совместно Санкт-Петербургским государственным университетом информационных технологий, механики и оптики (ИТМО) и Санкт-Петербургским научно-исследовательским институтом физической культуры (СПбНДИФК). Этот метод широко применяется в 63 странах мира в разных отраслях науки, в том числе в спорте. Использование метода ГРВ на этапах обнаружения проблем адаптации и выявления эффективности разработанных методик позволяет расширить информационный круг, который определяется исследованием спортсменов-инвалидов.

Вместе с этим разработка новых психологических методик, способствующих улучшению адаптационных возможностей исследуемого контингента, дает возможность повысить эффективность тренировочного и соревновательного процесса спортсменов-инвалидов, в том числе в игровых видах спорта.

Результаты исследования с помощью метода ГРВ дают основу для построения модели многоуровневой регуляции состояния спортсменов-инвалидов в их спортивной деятельности и улучшают информативность работы тренера и спортивного психолога.

Выводы. Спортсмены-инвалиды имеют определенные трудности в разных видах деятельности, в том числе спортивной, в связи с ограниченными адаптационными возможностями. Особой задачей в работе со спортсменами-инвалидами является помощь тренеру в оптимизации учебно-тренировочного процесса, путем устранения возникающих психологических проблем. Современный спорт, в том числе спорт инвалидов, требует применения инновационных методик, одной из которых является метод газоразрядной визуализации. Применение метода ГРВ в спорте открывает новые возможности для улучшения работы тренера и спортивного психолога, дает возможность проведения экспресс-диагностики психофизического состояния спортсменов разного уровня.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшая работа по исследованию спортсменов-инвалидов будет проводиться в направлении оптимизации их соревновательного процесса.

Источники и литература

1. Ильин Е. П. Психология спорта: (серия «Мастера психологии») / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2011. – 352 с.
2. Каковкіна О. А. Перспективні напрями наукових досліджень особливостей психологічної підготовки баскетболістів з вадами слуху / О. А. Каковкіна // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – Вип. 112. – Т. 1. – С.151–154.
3. Коротков К. Г. Инновационные технологии в спорте: исследование психофизиологического состояния спортсменов методом газоразрядной визуализации / К. Г. Коротков, А.К.Короткова. – М. : Сов. спорт, 2008. – 280 с.
4. Приступа Е. Особенности системы спортивных соревнований инвалидов / Е. Приступа // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – №2. – С. 36–41.
5. Родина Ю.Д. Психологические аспекты подготовки спортсменов-инвалидов и использование метода газоразрядной визуализации) / Ю. Д. Родина, С. В. Овчаренко, Я. В. Малойван // Тезисы XIII международного научного конгресса по ГРВ биоэлектрографии «Наука. Информация Сознание». – СПб., 2009. – С.115–117.
6. Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры : учебник / Л.В. Шапкова. – М.: Сов. спорт, 2007. – 608 с.

Аннотации

В работе рассматривается связь между физическим и психоэмоциональным состоянием спортсменов-инвалидов, а также ее влияние на соревновательную и учебно-тренировочную деятельность. Рассматривается современный способ исследования состояний человека методом газоразрядной визуализации.

Ключевые слова: психофизиология, спортивная деятельность, спортсмены-инвалиды, предстартовые состояния, газоразрядная визуализация, инновационный подход.

Ольга Каковкіна, Юлія Родіна. Значення психологічної підготовки в оптимізації спортивної діяльності в спортсменів-інвалідів. У роботі розглянуто зв'язок фізичного й психоемоційного станів спортсменів-інвалідів та його вплив на змагальну та навчально-тренувальну діяльність. Розглянуто сучасний засіб дослідження стану людини методом газорозрядної візуалізації.

Ключові слова: психофізіологія, спортивна діяльність, спортсмени-інваліди, предзмагальні стани, газорозрядна візуалізація, інноваційний підхід.

Olha Kakovkina, Yulia Rodina. The Meaning of Psychological Training in Optimization of Sports Activity Among Athletes with Disabilities. The article deals with the connection between physical and psychoemotional conditions of sportsmen with disabilities and its influence of competitive and educational–training activity. It is considered modern means of human condition studying by means of gas-discharge visualization.

Key words: psychophysiology, sports activity, sportsmen with disabilities, pre-contestconditions, gas-discharge visualization, innovative approach.