

термопроцедур, с интервалом в 1 неделю, в режиме, включавшем 2-6-кратное согревание в течение 8-15 минут при температуре 80-85°C, относительной влажности 15%, с полным промежуточным остыванием с использованием душа, бассейна и отдыха при комнатной температуре. При исследовании сердечно-сосудистых эффектов раздражения поверхностных и центральных терморцепторов в сауне Кузьменко В.А. [1984] осуществлял температурное воздействие трех процедур сауны с интервалом в одну неделю при температуре 70-75°C. При оценке индивидуальных различий влияния гипертермии на качество зрительно-моторного контроля мышечного усилия применялся 7-дневный курс процедур (1 экспозиция при температуре 80-85°C, влажности 15%, длительности 8-12 минут) [Кузьменко В.А., 1987].

Таким образом, анализ приведенной литературы свидетельствует, что существует большое разнообразие различных подходов по выполнению воздействий сауны. Для получения наиболее значимых эффектов данного температурного фактора, очевидно, следует проведение длительного курса, что позволит достигнуть наиболее значимых положительных физиологических и терапевтических эффектов.

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ У СПОРТСМЕНОВ И ПУТИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Козловский А.В.

УО «Гродненский государственный университет им.
Я.Купалы»

В тренировочной и соревновательной деятельности могут возникать различные психические состояния, вызывающие неоднозначные изменения в организме и по-разному влияющие на деятельность спортсмена. Психическое состояние-понятие, используемое для условного выделения в психике индивида относительно статического момента, в отличие от понятия «психический процесс», подчеркивающего динамические

моменты психики, и понятия «психическое свойство», указывающего на устойчивость проявлений психики индивида, их закрепленность и повторяемость в структуре его личности.

Наиболее распространенными считаются следующие психические состояния.

Состояние тревожности. Возникает у спортсменов перед стартом, результаты которого для него значимы, но исход не известен, а также перед впервые выполняемым сложным упражнением. Основные признаки (симптомы): сомнение в будущих результатах, замедление двигательных реакций, нарушение дыхательного цикла, уменьшение объема и частоты дыхательных движений. Состояние усугубляется неуверенностью спортсмена.

Для предотвращения состояния тревожности спортсменам рекомендуется развитие волевых качеств (решительности, уверенности, самообладания), формирование адекватной самооценки, развитие эмоциональной устойчивости, а также обеспечение необходимой информацией перед соревнованием для принятия решений. При этом уровень притязаний должен соответствовать возможностям спортсмена. Кроме того, необходимы также эмоциональная поддержка перед стартом, обеспечение надежной страховки перед выполнением упражнения.

Состояние страха. Возникает перед выполнением опасных спортивных упражнений (возможность срыва и получения травмы) и встречи с сильным соперником (бокс, борьба и др.). Признаки (симптомы): увеличение частоты сердечных сокращений, бледность или покраснение кожных покровов, расширение зрачков, оцепенение, дрожь, заторможенность. На течение состояния и его симптомы могут оказывать влияние личные особенности спортсмена (свойства нервной системы, волевые качества). Для предотвращения состояния страха необходимы обязательное соблюдение в тренировочном процессе принципов доступности, последовательности, алгоритмизации обучения, учет степени готовности (физической, координационной, психической) перед разучиванием сложных новых упражнений, развитие волевых качеств (смелости, решительности, уверенности), предупреждение травматизма на

занятиях и соревнованиях, а также использование методов внушения и самовнушения перед выполнением опасных упражнений, встречей с сильным соперником.

Состояние монотонии. Наиболее часто отмечается у лыжников, конькобежцев, велосипедистов, гребцов и др.. Основные признаки (симптомы): падение интереса к тренировочной деятельности, преждевременная усталость, ослабление внимания, чувство неудовлетворенности, сонливость, увеличение времени сложной реакции, реагирование на ложные выпады соперника, укорочение времени простой реакции. В качестве мер по предупреждению рекомендуется разнообразие содержания тренировочных занятий, включение в них элементов новизны, проведение в меняющихся условиях, на различных базах, самостоятельно, без контроля со стороны тренера, а также усиление мотивации у занимающихся, установление поэтапных целей, разбивка тренировочного задания на серии, увеличение темпа и чередование выполняемой работы на занятиях.

Состояние психического пресыщения. Появляется обычно вслед за монотонией, но может возникать и самостоятельно. Основные признаки (симптомы): возбужденность, раздражительность, отвращение к выполняемой работе, укорочение времени сложной реакции, снижение частоты сердечных сокращений, дыхания, вентиляции легких и энергозатрат. Для предотвращения состояния психического пресыщения рекомендуется правильная организация тренировочного процесса с использованием различных форм переменности (волнообразной, ударной, маятникообразной), необходимо также контролировать тренером ответную реакцию организма спортсмена на тренировочную нагрузку, а при появлении первых признаков этих состояний - пересмотр содержания занятия.

Состояние стресса. Стресс, вызванный участием спортсмена в соревнованиях представляет собой целостное психофизиологическое состояние личности, возникающее в трудной ситуации связанное с активным положительным отношением к выполняемой деятельности, характеризуется сознательной ответственностью и сопровождается неспецифическими вегетативными и эмоциональными

изменениями. В состоянии стресса могут проявляться как положительные, так и отрицательные сдвиги в выполняемой деятельности. Динамика состояния стресса обусловлена свойствами нервной системы. Уровень достижений спортсменов в состоянии стресса определяется степенью развития стресса и силой нервной системы. Для преодоления возникновения у спортсмена стрессового состояния необходимо исключение чрезмерных внешних раздражителей, грубых воздействий, высоких физических и психических нагрузок перед стартом, соответствие уровня притязаний спортсмена его возможностям, развитие волевых качеств (уверенности, решительности, самообладания), исключения чрезмерного стимулирования спортсмена перед соревнованиями, а также повышение у спортсменов устойчивости к стрессу.

Особое место в регуляции психических состояний спортсменов занимают средства саморегуляции. Саморегуляция предполагает воздействие человека на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Различают самоубеждение и самовнушение. Самоубеждение - это воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов, на основе познания законов природы и общества.

Самовнушение - способ, основанный на вере, на доверии к источнику, когда истина принимается в готовом виде, без доказательств, однако от этого она не становится менее значимой, чем познанная истина. С помощью средств саморегуляции можно управлять процессами, которые в обычных условиях регуляции не поддаются. Например, йоги способны регулировать обмен веществ, работу сердца, температуру тела. В спорте наиболее часто используются такие методы психической саморегуляции, как аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка и идеомоторная тренировка.

Утомление. Процесс развития утомления включает в начале ощущения вялости, сонливости, апатии, снижение интереса выполняемой деятельности, затем наблюдается повышенная возбудимость, быстрая смена настроения. Нарастание усталости проходит фазы апатии, повышенной возбудимости и функциональных расстройств (вплоть до заболеваний),

сопровождается повышенной чувствительностью, болезненным восприятием воздействий, ранее воспринимавшихся как нормальные или малозначительные. В качестве средств психогигиены могут быть использованы смена деятельности, строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха, внушение и самовнушение покоя, расслабления и сна в вечерние часы, обучение спортсменов рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований, специальные аудио- и видеозаписи картин природы.

Избыточное нервно-психическое напряжение. Состояние, которое мешает выполнению спортивных действий и рациональному использованию функциональных возможностей организма. К числу явных проявлений избыточного психического напряжения относится «предстартовая лихорадка», которая может быть вызвана непосильностью задачи, поставленной перед спортсменом или командой, переоценкой собственных сил и возможностей. Для устранения эффективным методом является психорегуляция в состоянии бодрствования. Средства для снятия избыточного нервно-психического напряжения носят, прежде всего, успокаивающий характер. С целью профилактики необходимо соблюдать принципы психогигиены (определение причины избыточного волнения, ее объяснение и устранение, а также применение приемов саморегуляции). При избыточном нервно-психическом напряжении методы саморегуляции, организованные в виде пауз, могут быть эффективными. Осознанное самовоздействие спортсмена сопряжено со стратегией десенсибилизации к ожидаемой деятельности, то есть снижения чувствительности к факторам, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, а также с устранением объективных причин стрессового состояния. В ходе соревновательной борьбы спортсмен должен иметь определенный индивидуальный отработанный арсенал средств саморегуляции.

Фрустрация - психическое состояние, вызванное неожиданным возникновением препятствий на пути к достижению намеченной цели, переживанием неудачи. Непреодолимая разница между желаемым и реально

достижимым служит предпосылкой для возникновения стойких негативных эмоций, а в сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность для психического здоровья спортсмена. Стратегия преодоления фрустрации характеризуется быстрым переходом от стояния спокойного рационального анализа ситуации к энергичным действиям по достижению цели. Успешному разрешению ситуации способствует устранение избыточной реакции на неудачи и внушение уверенности в своих силах. Наиболее эффективны приемы рациональной психорегуляции (логический анализ ситуации, выбор тактики подавления эмоций или психологической защиты, план мероприятий для выхода из состояния). Эффективным в преодолении фрустрации является приказ, как средство воздействия на внутреннее конфликтное состояние спортсмена и как средство мобилизации за счет неожиданности.

ПРИМЕНЕНИЕ ПРЕФОРМИРОВАННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ В ЛЕЧЕНИИ ТРАВМ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

Куцко Т.И., Дмитриев А.Л.

УЗ «Городская клиническая больница №2», Гродно
УО «Гродненский государственный медицинский
университет»

Повышение эффективности лечения травм при занятиях спортом является актуальной проблемой спортивной медицины [1]. Профилактика спортивного травматизма и восстановительное лечение основано на тесном сотрудничестве тренера, спортсмена и врача, которым, к сожалению, некоторые специалисты пренебрегают, что приводит к снижению эффективности проводимых мероприятий.

Безусловно, прогресс современной медицины в различных направлениях очевиден, но наиболее ярко он виден в области использования физиотерапевтических методов лечения, без