

Профессиональная деятельность спортсмена. Профилактика переутомления

Глотова В.

Научный руководитель: к.пед.н., доцент Терентьева В.И.

Профессиональная деятельность (труд) - это целесообразная деятельность по преобразованию окружающего мира для удовлетворения потребностей человека. По результатам она может быть производительной, т.е. создающей материальные ценности, и непроизводительной - конструирующей идеальные продукты.

Психология профессиональной деятельности - это отрасль психологии, изучающая особенности психики, т.е. закономерности формирования и проявления психической деятельности работника. В контексте исследования – психической деятельности спортсмена.

Задача нашего исследования: определить продукт профессиональной спортивной деятельности, рассмотреть особенности психики спортсмена, факторы, снижающие устойчивость психики к экстремальным ситуациям, принципы профилактики и реабилитации.

Продукт (результат) профессиональной деятельности спортсмена – это система подготовки квалифицированных спортсменов к соревнованиям, с учетом их индивидуальных особенностей, для достижений спортсменами положительного результата.

Отсюда, важными факторами, требующими к себе внимания в рамках заявленной темы, будут: 1) система подготовки квалифицированных спортсменов к соревнованиям; 2) индивидуальные особенности психики спортсменов; 3) проблема нервных и эмоциональных «срывов» и их профилактика.

Ключевые слова: профессиональная деятельность, спортивная деятельность, подготовка спортсменов, особенности психики, реабилитация.

Key words: professional activities, sports activities, preparation of athletes, the peculiarities of the psyche, rehabilitation.

Под спортивной тренировкой подразумевают специально организованный педагогический процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта. Спортивная тренировка организуется в рамках системного использования физических упражнений, с одной стороны, и сочетания их с отдыхом и иными средствами восстановления организма, которые обеспечивают планомерный рост тренированности – с другой. Тренированность – это мера приспособления организма к конкретной работе, достигнутая путем тренировки. Она выражается в росте работоспособности, а в конечном итоге – в росте спортивных достижений.

Тренировка является одной из форм подготовки спортсмена. Подготовка – понятие более широкое, чем тренировка. Подготовку спортсменов следует рассматривать как длительный педагогический процесс, направленный на использование всей совокупности тренировочных и внутренировочных средств, методов, форм, условий (соревнования, режим жизни, специализированное питание, средства и методы восстановления и т.п.), с помощью которых обеспечивается всестороннее развитие личности спортсменов и необходимая степень готовности к спортивным достижениям.

Коротко, система подготовки квалифицированных спортсменов к соревнованиям – это интегральная подготовка квалифицированных спортсменов, представляющая собой сложный многолетний и многоэтапный процесс спортивного совершенствования и включает: физическую подготовку, техническую подготовку на основе структуры основных компонентов соревновательной деятельности, тактическую подготовку, психологическую подготовку.

Итак, как любая профессиональная деятельность, система подготовки спортсменов к соревнованиям имеет свои средства, условия, формы, методы. Однако, подготовка спортсменов во многом исчерпывает свои возможности, базирующиеся на общих закономерностях адаптации организма к нагрузкам. Все более очевидно, что только при тренировочной нагрузке, адекватной

психотипу спортсмена, повышается реактивность центральной нервной системы и совершенствуются механизмы обеспечения эффективной спортивной деятельности в экстремальных условиях, которые, по существу, сопровождают любое крупное соревнование. Рассмотрим эти понятия.

Индивидуальный стиль спортсмена.

Проблема индивидуального стиля стала широко обсуждаться в философской, социологической, социально-психологической литературе с конца 19 – начала 20 века, ему посвящены работы Сеченова, А. Лазурского, А. Адлера, Г. Олпорта, К. Юнга. В современных исследованиях проблема представлена в работах, Б. М. Теплова, Е. А. Климова, Е. П. Ильина, М.А. Холодной, В.И. Терентьевой и др.

Одним из важных методов психологии труда является метод профессионального отбора. Существенную роль в практике отбора и подготовки резерва для спорта высших достижений играет проблема оценки спортивной одаренности и роли нейрофизиологических свойств в возникновении такой специфической одаренности. Б. М. Тепловым [4] выдвинуто положение о том, что "...не отдельные способности как таковые непосредственно определяют возможность успешного выполнения какой-нибудь деятельности, а лишь то своеобразное сочетание этих способностей, которые характеризуют данную личность". [].

Так, в соответствии с пониманием В. С. Мерлиным и Е. А. Климовым индивидуального стиля деятельности, мы определяем его как индивидуальный стиль реагирования, возникающий на основе природных, наследственных задатков, которые, детерминируя развитие индивидуально-типологических особенностей (познавательные стили, свойства темперамента, личностные и коммуникативные качества), являются интегральным эффектом взаимодействия человека с предметной и социальной средой.

Итак, индивидуальный стиль человека включает систему физиологических, психологических и социальных свойств, между которыми, как считал В. С. Мерлин [], существует многозначная зависимость.

В ходе развития индивидуального стиля происходят изменение детерминант, смена системных оснований, поэтому на разных стадиях развития формируются разные системы биологических, психических и социальных качеств и свойств человека в их взаимосвязи. На ранних стадиях онтогенеза развитие в большей степени подчинено биологическим закономерностям и именно они влияют на формирование определенной системы свойств индивида. Затем ведущее значение приобретают социальные факторы развития. Как говорил известный советский психолог Б. Ф. Ломов [], линия биологического развития продолжается в течение всей жизни человека, но она как бы "уходит в основание" этой жизни. Естественно, что психологи спорта должны учитывать эти закономерности в процессе формирования методических рекомендаций по построению тренировочного процесса спортсменов различного возраста.

Подчеркнем, знание индивидуального стиля спортсмена позволит учесть структуру характеристик нейропсихологии, социально-психологических особенностей в разработке программы подготовки спортсмена.

Спецификой профдеятельности спортсмена стало то, что без выраженной психической напряженности, без стресса невозможна полноценная адаптация к нагрузкам, как невозможен и высокий уровень тренированности спортсмена. Такие условия деятельности всегда провоцируют сильный дистресс, к которому в процессе тренировочной и особенно соревновательной деятельности необходимо адаптироваться. К состоянию дистресса близко примыкает состояние тревоги - последовательность когнитивных, аффективных и поведенческих реакций, актуализирующихся в результате воздействия различных форм стресса. Состояние тревоги развивается по схеме: стресс - восприятие угрозы - состояние тревоги. Поскольку возрастание состояния тревоги переживается спортсменом как неприятное, болезненное, постольку когнитивные и поведенческие реакции, включенные в это состояние, несут функцию минимизации возникающего дискомфорта. Возникший процесс тревоги сопровождается процессом переоценки стрессовых условий, эта переоценка способствует выбору соответствующих перекрывающих

механизмов, облегчающих переживание стресса, а также активации некоторых механизмов избегания, выводящих спортсмена из ситуации, вызывающей тревогу [3].

Отсюда, формирование готовности к деятельности должно быть направлено на решение следующих частных задач: 1) ориентацию на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена (например, стремление к значимой победе и признанию общества); 2) формирование психических "внутренних опор" (уверенность в способности добиться успеха, надежда на высокий уровень собственного мастерства, даже на благоприятное стечение обстоятельств - везение); 3) преодоление психических барьеров, различных фобий, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретными обстоятельствами, с конкретными соперниками; 4) психологическое моделирование условий предстоящей борьбы; 5) создание программы управления процессами релаксации и мобилизации.

Типологический подход к изучению состояния эмоциональной напряженности в предсоревновательных условиях имеет место в работе Ю.А.Хачатуряна [4]. К сожалению, опора на типологические психофизиологические возможности сегодня недостаточен, сегодня создана целая система современной аппаратуры, позволяющая за считанные минуты получить большой объем информации о физических и психологических показателях.

В процессе спортивной деятельности наблюдаются изменения функционального состояния организма спортсмена, обусловленные переходом физиологических систем с одного уровня функционирования на другой: от состояния покоя до напряжения и утомления, с последующим восстановлением. Достижение полезного приспособительного результата при физической нагрузке сопровождается изменением уровня активности процессов регуляции, а в восстановительном периоде все изменённые параметры благодаря процессам саморегуляции должны возвращаться к исходным значениям.

С целью профилактики переутомления спортсменов обучают способам психической регуляции. Важной задачей психической регуляции является борьба с таким состоянием, при котором мотивационные установки не соответствуют уровню психофизиологических процессов у спортсмена. Применение профилактических мероприятий, связанных с формированием мотивационных установок, адекватных индивидуально-типическим особенностям спортсменов, также входит в число средств оптимизации состояния спортсменов. Целеполагание в процессе подготовки должно носить динамичный характер в том смысле, что спортсмен должен повышать требования к себе даже на коротком отрезке подготовки.

В качестве средств психической регуляции можно представить формирование установки, которая заключается в следующем: повысить устойчивость в стрессе и тем самым понизить напряженность деятельности возможно, во-первых, за счет освоения всего арсенала технических действий, повышения стабильности и эффективности технических приемов, выполняемых в напряженных ситуациях БП; во-вторых, за счет повышения общего уровня функциональных возможностей организма и развития на их основе скоростно-силовых и специальной выносливости; в-третьих, за счет ментальной регуляции состояния спортсмена. Наиболее внушаемые спортсмены должны обучаться приемам вхождения с помощью так называемой альфа-визуализации в дремотное состояние. Представление успешных действий в дремотном состоянии, воздействуя на альфа-волны коры головного мозга, закрепляет технико-тактические навыки. Визуализация в форме бета-программирования более осознанная, она бывает тогда, когда спортсмен находится в состоянии бодрствования и помогает ему заранее проигрывать тактические ситуации единоборства, а не просто ощущения от какого-то действия.

Проблема реабилитации спортсменов продолжает оставаться одной из самых актуальных в восстановительной и спортивной медицине. Установлено, что интенсивные физические нагрузки приводят к нарушению гомеостаза,

вызывают в организме тренирующегося спортсмена совокупность специфических нарушений и неспецифических адаптивных реакций – изменение деятельности ЦНС, эндокринных желез, функционального состояния ряда органов. При этом нередко, тренировки проводятся на фоне хронического переутомления (перенапряжения) локомоторного аппарата и общего утомления, которое создают дополнительные условия для возникновения травм и заболеваний [2].

Внедрение существующих и разработка новых средств и методов психической регуляции и саморегуляции является профилактикой переутомления, нервного и эмоционального «срыва» спортсмена.

Литература:

1. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: автореф. дисс. ... доктора пед. наук. – М., 1996. – 47 с.
2. Makarova G.A. *Sportivnaia medicina* [Sporting medicine], Moscow, Soviet sport, 2003, 480 p.
3. Родионов А.В. Практика психологии спорта. - Ташкент: Lider Press, 2008. - 236с.
4. Терентьева В.И. Стилевое решение в условиях риска и неопределенности: системный подход. - Красноярск, РИО КрасГУ: 2006. - 334 с.