

По результатам проведенной реабилитации, все спортсмены смогли вернуться к занятиям в общую группу уже спустя 5 месяцев, а далее продолжить успешные выступления за профессиональные команды.

Таким образом, учитывая выше представленные данные об апробировании разработанных нами комплексов, мы можем сказать, что они эффективны и могут использоваться для реабилитации спортсменов с травмами коленного сустава на отмеченных нами фазах реабилитации.

Касательно профилактики возникновения травм нижних конечностей и разработанных нами комплексов, мы разработали следующие **практические рекомендации**:

1. Использовать комплексы стабилизации 1, 2, 3, 4 в недельном микроцикле 2-3 раза после основного тренировочного занятия, выполняя все упражнения по два подхода с собственным весом. В цикле можно варьировать данные комплексы по желанию.

2. Выполнять первый или второй силовой комплекс раз в неделю, либо в конце микроцикла перед выходным днем, либо в первом дне микроцикла.

3. После каждого тренировочного занятия проводить миофасциальный релиз и использовать упражнения для гибкости.

4. Обязательно два раза в неделю уделять внимание развитию мышц кора, спины, пресса.

5. По возможности раз в неделю проводить часовое занятие в воде.

Библиографический список

1. *Клинические рекомендации по реабилитации высококвалифицированных спортсменов после оперативного лечения травм и заболеваний нижних конечностей / под ред. В.В. Уйба, А.М. Белякова, Р.А. Бойченко, М.Н. Величко. // М.: ФМБА России, 2018 – 192с.*

2. *Чекерес П.П. Недостаточность проприоцептивного контроля после пластики ПКС как причина повторных травм коленного сустава у профессиональных спортсменов / П.П. Чекерес, М.В. Будашкина, В.В. Муханов, А.А. Карнашевич // Клиническая практика. 2015. № 3-4 (23). С. 95-98.*

УДК 796.422.12

Сергеев О.В.

МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ В ГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Областная спортивная школа олимпийского резерва, г. Тюмень, Россия, sergeev--oleg@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматривается применение психолого-педагогической поддержки на всех этапах в структуре годичной подготовки, для повышения эффективности подготовки легкоатлетов – спринтеров.

Ключевые слова: психолого-педагогическое сопровождение, восстановление работоспособности, средства психорегуляции, вынужденный отдых, аутогенная тренировка, вербально-музыкальная психорегуляция, структура годичной подготовки.

MODEL OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF SPRINTER ATHLETES IN AN ANNUAL TRAINING

*Regional sports school of the Olympic reserve, Tyumen, Russia,
sergeev--oleg@yandex.ru*

Annotation: *The article discusses the use of psychological and pedagogical support at all stages of the annual training cycle, to increase the efficiency of training athletes - sprinters*

Key words: *psychological and pedagogical support, restoration of working capacity, means of psychoregulation, suggested rest, autogenous training, verbal-musical psychoregulation, structure of annual training.*

Многие тренеры в реалиях современной спортивной конкуренции понимают, что психологическая подготовка спортсменов высшего спортивного мастерства крайне важна, и применяют ее в работе со спортсменами. Однако зачастую, вся подготовка сводится к поддержке непосредственно во время соревнований [6], [7]. Психолого-педагогическим сопровождением и подготовкой спортсменов во время всего годичного цикла почти никто не занимается. Что на наш взгляд является достаточно большим упущением. Ведь если под нагрузкой подготовительного сезона спортсмен растратил нервно-психическую энергию и подошел к основным стартам опустошенным, то регуляция будет менее эффективна.

Наиболее правильным по нашему мнению будет применение средств психорегуляции во время проведения всех этапов подготовки, с целью сохранения и накопления нервно-психического потенциала, и для дальнейшего использования в ходе соревновательной борьбы.

Вслед за Бабушкиным Г.Д. [2], и Сивицким В.Г. [5], мы считаем, что спортивная деятельность включает две, различающиеся друг от друга части, тренировочную и соревновательную. Содержание и назначение психорегуляции в которых также различно. На тренировочных занятиях осваиваются приемы, средства и методы психорегуляции, применяются для поддержания оптимального состояния, сохранения и накопления нервно-психического потенциала, эффективного преодоления тренировочных нагрузок и стресс-факторов. На соревнованиях осуществляется реализация освоенных приемов и средств психорегуляции, при наличии достаточного нервно-психического потенциала, накопленного и сохраненного за счет применения средств саморегуляции во время всех периодов подготовки, предшествующих соревновательному.

Далее мы опишем методы психолого-педагогического воздействия, применяемые нами при реализации методики психолого-педагогического сопровождения спортсменов на всех этапах в структуре годичной подготовки.

В основу программы психолого-педагогического воздействия нами была применена методика гетеротренинга Д.Г. Горбунова [3], основанная на вербально-музыкальном погружении в «релакс».

С применением данной методики нами были разработаны различные вариации гетеротренинга, направленные на решение тех или иных задач психорегуляции. После погружения в "релакс" применялись различные вербальные формулы, в зависимости от целей и задач текущего этапа подготовки, такие как: внушенный отдых, для восстановления между тренировками в течение дня, тренинг соревновательной уверенности, тренинг-настрой на предстоящую тренировку, тренинг на устранение «тренировочной» бессонницы, и другие, тренинг «настрой на успешное выступление в соревнованиях».

На основе применения гетеротренинга было проведено обучение аутотренингу, и самостоятельному применению в состоянии "релакса" разработанных формул различной направленности.

Также было проведено обучение психо-мышечной тренировке ПМТ и психо-регулирующей тренировке ПРТ.

В качестве оперативных методик для применения в соревновательной деятельности, было проведено обучение методикам Х. Алиева [1] «Ключ» и «Стресс-Трамплин». Методика «Ключ» позволяет очень быстро войти в особое состояние и оперативно регулировать уровень своего нервно-психического состояния, а также использовать энергию стресса для ведения успешной соревновательной деятельности.

Нами был разработан и внедрен для применения спортсменами метод мобильной персональной установки тренера (МПУТ), который основан на использовании записанных в память мобильных устройств словесных инструкций, убеждений и внушений тренера как лица, обладающего особым доверием и знанием, способного вселить уверенность в свои силы и создать надежду на успех, который можно использовать как автономное имитационное секундирование в соревновании, если у тренера не будет возможности доступа к спортсмену для прямого секундирования.

В качестве превентивного воздействия на возникновение стресса нами была проведена работа по обучению дозированием мотивации, маскировке цели, а также проведено рассмотрение, обсуждение и осмысление стресс-факторов тренировочного и соревновательного характера и путей их преодоления.

Также проводилось так называемое «закаливание» путем погружения в искусственно смоделированную стрессовую ситуацию контрольных соревнований, для которых характерны элементы психологической напряженности, за счет мотивирования спортсменов на победу, и желание показать высокие спортивные результаты в присутствии на этих соревнованиях посторонних людей (руководители спортивной организации, родители, знакомые, друзья спортсменов), при этом данный старт проводится в соответствии реально действующих правил соревнований.

Также спортсмены очень хорошо освоили аутотренинг, и смогли сократить его продолжительность, сократив время необходимое на саморегуляцию, применяя данный метод непосредственно на соревнованиях.

Таблица 1

Распределение средств, применяемых при психолого-педагогическом сопровождении легкоатлетов-спринтеров в структуре годичной подготовки

Месяцы	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Точки контроля	X					X				X			X			X		X			X	X	X			X
Периоды	Переходный				1-й подготовительный												1-й соревновательный									
Этапы					Общеподготовительный						Специально-подготовительный						Соревновательный									
Цели и задачи	Восстановление, накопление психофизической энергии. Диагностика и корректировка состояний. Настрой спортсмена на длительный тренировочный сезон.				Освоение приемов, средств психорегуляции. Применение освоенных приемов в качестве восстанавливающих. Применение в качестве настроя на тренировочное занятие. Подготовка психики спортсмена к увеличению нагрузок.						Качественно подготовиться к соревновательному сезону. Совершенствование приемов, и средств психорегуляции. Сохранение и накопление нервно-психического потенциала для успешного выступления в соревнованиях. Подготовка психики спортсмена длительному тренировочному сбору, и увеличению нагрузок						Успешное выступление в соревнованиях. Превышение личных результатов, показанных в контрольных тренировках сезона. Диагностика и управление состоянием спортсмена перед стартом, на соревнованиях, между забегом и финалом, после соревнований. Корректировка состояния после соревнования и подготовка к последующим соревнованиям.									
Приемы и методы	Психо-регулирующая тренировка, Сеансы ауто и гетеро-тренинга Релаксация. Беседы-внушения в состоянии бодрствования.				ПРТ, ПМТ,внушенный отдых, Беседы-внушения в состоянии бодрствования. Настрой на тренировочный процесс(на отдельное тренировочное занятие, на элемент занятия, восстановление между подходами в занятии). Обучение формулам самовнушения.(настрой, сон, восстановление, положительное отношение к деятельности)						ПРТ, ПМТ, внушенный отдых, Беседы-внушения в состоянии бодрствования. Настрой в состоянии релакса на длительный тренировочный сбор, и увеличению нагрузок. Настрой на тренировочный процесс(на отдельное тренировочное занятие, на элемент занятия, восстановление между подходами в занятии). Применение методики ДГ Горбунова на основе музыкально-вербального погружения, с различными заданиями на сеанс(восстановление, настрой на последующую выполняемую деятельность, уверенность и т.д.)						Тренинг "настрой на предстоящее соревнование" Тренинг "соревновательной уверенности" Тренинг "Мысленная репетиция соревнования" Обсуждение, переживание, изменение отношения к соревновательным стресс-факторам. Применение укороченных вариантов ПРТ, ПМТ, методики ДГ Горбунова, а также метода Х.Алиева "Ключ" и "Стресс-грамплин" для оптимизации предстартового состояния.									

В исследовании, проводимом в течение всех периодов годичного цикла подготовки, приняли участие 15 легкоатлетов-спринтеров Тюменской области из состава «ОСШОР» и ЦСП-Тюмень, пять из которых имели разряд КМС, семь – звание МС, и три спортсмена – звание МСМК.

Основной блок обучения средствам саморегуляции проводился на организованном Тренировочном сборе в условиях среднегорья на высоте 1600 метров.

Для проведения исследования нами использовался диагностический инструментарий Устройство психофизиологического тестирования УПТФ-1/30 «Психофизиолог» с модулем психомоторных тестов (ПМТ), предназначенного для психологического и психо-физиологического тестирования в профессиональной деятельности в тренировочном и соревновательном процессе спорта высших достижений.

Также для определения воздействия стресс-факторов на скорость стартовой реакции и силу отталкивания от стартовых колодок, было применено электронное устройство стартовая система с регистрацией фальстарта, времени стартовой реакции и силы отталкивания ReacTime FinishLynx.

Нами была составлена программа применения средств психорегуляции в годичном цикле подготовки, включающем подготовительный,

соревновательный, переходный периоды. Так, в зависимости от периода подготовки изменяется содержание и направленность психорегуляции. Мы распределили различные средства применяемые при психолого-педагогическом сопровождении легкоатлетов-спринтеров в структуре годичной подготовки, показанной нами в таблице 1.

Библиографический список

1. Алиев Х. М. Укрощение стресса. - Москва: Эксмо, 2011
2. Бабушкин Г.Д. Психологическое обеспечение спортивной деятельности /Под ред. Г.Д. Бабушкина. -Омск: СибГУФК, 2006.
3. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. - Москва, 2012. - 312 с
4. Сергеев О.В. Формирование стрессоустойчивости у легкоатлетов-спринтеров на этапе углубленной специализации / О.В. Сергеев // Теория и практика физ. культуры. -2012. - № 8. - С. 34.
5. Сивицкий В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности / В.Г. Сивицкий // Теория и практика физ. культуры. - 2006. - № 6. - С. 40-43.
6. Фомин Л.М. Формирование психологической защиты спортсменов к соревновательному режиму / Л.М. Фомин // Материалы III Российской науч.практ. конференции (с международным участием) «Физкультурно-оздоровительное движение, спорт, состояние и перспективы развития в современном обществе». - Красноярск, 2006. - С. 75-77.
7. Хекалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: Учебное пособие. - Москва: Советский спорт, 2003.- 64с.

УДК 796.41

Сомкин А.А., д.п.н., профессор

ЛАЗАНИЕ ПО КАНАТУ КАК ОЛИМПИЙСКИЙ И СОВРЕМЕННЫЙ ВИД СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения, г. Санкт-Петербург, Россия, somkin.van@yandex.ru

Аннотация. В статье представлен исторический обзор развития лазания по канату как олимпийского вида спорта в гимнастической программе Игр с Афин 1896 года до Лос-Анджелеса 1932 года. Особое внимание в этой публикации было уделено современному состоянию этого вида спорта и физической активности в фитнесе.

Ключевые слова: Олимпийские игры, спортивная гимнастика, лазание по канату.

Somkin A.A., Dr. Hab., professor

ROPE CLIMBING AS THE OLYMPIC AND MODERN SPORT AND PHYSICAL ACTIVITY

*St. Petersburg State University of Film and Television, St. Petersburg, Russia,
somkin.van@yandex.ru*

Abstract. The article presents the historical review of rope climbing development like the Olympic sport in the Artistic Gymnastics program of Games from Athens 1896 to Los Angeles 1932. The special attention in this publication was paid to the modern condition of this sport and physical activity in fitness.

Key words: Olympic Games, Artistic Gymnastics, rope climbing.

Спортивная гимнастика (в то время только мужская)– это один из девяти видов спорта, которые были представлены в программе I Олимпийских игр