

СЕКЦІЯ IV ПЕДАГОГІКА. ПСИХОЛОГІЯ

Балабанова Л. М., д-р. псих. наук, професор,

Дусенко Д. І., канд. біол. наук, професор

Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «ХАІ»

АНТИСТРЕСОВА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ

Дослідження психофізіології та психології стресу при дії екстремальних факторів дозволили виділити чотири форми загального адаптаційного синдрому, які пропонується розглядати як субсиндроми стресу, що змінюючи один одного в певному порядку, постають як фази розвитку стресу. Першим в екстремальних умовах проявляється емоційно-поведінковий субсиндром, який змінюється вегетативним субсиндромом. Прояв двох наступних субсиндромів: когнітивного (або субсиндрому зміни активності мислення при стресі) і соціально-психологічного (субсиндром дезорганізації комунікативної активності) обумовлюється індивідуально-особистісними особливостями, які проявляються в екстремальних умовах. Стрес, з одного боку, сприяє розвитку негативних станів, призводить до захворювань, дезорганізує діяльність, а з іншого – стрес невідворотній в ситуаціях психоемоційних навантажень під час тренувань та змагань.

Активність чи пасивність поведінки при стресі визначається цілим спектром зовнішніх і внутрішніх факторів, таких як генетична схильність людини до активної чи пасивної поведінки в критичних ситуаціях та наявний, набутий раніше, досвід реагування на стрес. Реакція, що розвивається у відповідь на дію слабого, порогового стимулу, була названа «реакцією тренування», інша реакція, що розвивається на подразник середньої сили, носить назву – «реакція активації». Реакція тренування призводить до поступового накопичення енергії і малих енергетичних витрат. В центральній нервовій системі домінують захисні гальмівні процеси з помірним зниженням чутливості. Це, так звана, пасивна резистентність, яка обумовлена не підсиленням активності захисних підсистем, а зниженням їх чутливості. В цьому є біологічна виправданість – це захист організму від багатьох несуттєвих, відносно слабких впливів. Якщо реакція тренування підтримується досить довго (2 – 4 тижні), то розвивається реакція активації, або фаза активної резистентності.

Крім реакції «стрес», були знайдені і експериментально підтверджені реакції антистресового захисту – реакція тренування і реакції спокійної та підвищеної активації. Коли на індивіда діє велика кількість подразників, то їх вплив не підсумовується, а вибирається один із багатьох у відповідь на

дію якого і розвивається певна реакція. При дії на індивіда великої кількості негативних стресових чинників, його організм втрачає чутливість і перестає реагувати на малі по абсолютній величині впливи. Чим стрес більш виражений, тим нижче рівень реактивності, тим більше проявлені стани пригніченості, тривожності, зниження працездатності, апетиту, сну, і, звичайно, оптимізму. Психоемоційний стан людини чітко відображає рівень реактивності організму, і його можна використовувати як індикатор розвитку антистресових механізмів і формування адаптаційних реакцій характерних для нормального реагування на стрес.

Методи аутогенної релаксації широко використовуються для зменшення емоційної напруги і рівня страху у осіб з психоемоційними розладами та для подолання й профілактики стресових станів у здорових осіб. Найбільш поширеними є метод нервово-м'язової релаксації, медитації, аутогенного тренування та різні форми біологічно зворотнього зв'язку. Разом з безперечними перевагами методів аутогенної релаксації в подоланні стресових реакцій, в науковій літературі є посилання на ряд небажаних побічних ефектів, що можуть виникнути при освоєнні цих методів.

Проводячи історичний аналіз систем бойових мистецтв, методів підтримки життєздатності та оздоровлення відмітимо наявність традиційних підходів у слов'янських народів, спрямованих на досягнення максимальної ефективності, в основі яких лежать духовні, енерго-інформаційні, ідеомоторні практики, які наповнюють людину внутрішньою силою, забезпечують захист від різних негативних впливів. Така здатність ґрунтується на практиці вольової роботи свідомості та ідеомоторному компоненті фізичних вправ і забезпечує можливість об'ємного сприйняття реальності та підтримки свідомості у рухливому пластичному стані.

При розробці програм антистресової підготовки спортсменів необхідно залучати техніки роботи з болем та страхом, оскільки саме вони є найбільш поширеними переживаннями, що відбиваються на емоційно-поведінковій сфері та ведуть до зниження спортивних результатів.

В якості допоміжних прийомів можуть примінятися прийоми мануальної корекції такі, як: масаж в області потилиці (знімає спазми судин мозку і покращує венозний відтік); релаксуючий масаж або масаж шиї в найнапруженіших ділянках. Для досягнення режиму саморегуляції, після проведення вказаних процедур і методичних прийомів приступають до напрацювання керованих ідеомоторних прийомів.

В корі головного мозку, при виникненні тілесної та психічної напруги, утворюється зона збудження – так звана домінанта, яка актуалізує підсвідомі механізми, спрямовані на виконання необхідного завдання та включення інших внутрішніх ресурсів. Це дозволяє використовувати

енергію стресу для управління такими психічними реакціями як страх, відчуття паніки, підвищення ефективності діяльності.

Антистресова підготовка розвиває пластичність мозкових механізмів «стрес–адаптація» і дозволяє спортсмену автоматично підтримувати оптимальний рівень нервово-психічної напруги при стресових подразниках.

Для підтримки рівня здоров'я та розвитку антистресових механізмів в умовах довготривалих стресових навантажень доцільно проводити курс активаційного оздоровлення для збереження психічного здоров'я спортсменів.

Дусенко Д. И.,

канд. биол. наук, профессор

Национальный аэрокосмический университет им. Н. Е. Жуковского «ХАИ»

***ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ
УМСТВЕННОГО УТОМЛЕНИЯ***

Среди комплекса факторов, влияющих на уровень производительности труда, определяющее значение имеет здоровье людей, их работоспособность. Студенческая молодежь представляет особую социальную группу, объединенную определенной возрастной категорией, специфическими условиями труда и жизни. При поступлении в вуз студенты оказываются в новых социальных, психофизиологических условиях, часть из них находится под влиянием стресса, в связи с военными действиями.

Адаптация к новым социально-экологическим условиям, постоянно возрастающая интенсивность умственно-эмоциональных нагрузок на фоне ограниченного двигательного режима вызывают напряжение регуляторно-компенсаторных механизмов и требуют нового подхода к разработке профилактических мероприятий. Одним из путей развития индивидуальных морфофункциональных возможностей студентов является физическое воспитание, правильная организация режима труда и отдыха. Такая постановка вопроса требует глубоких научных исследований динамики функционального состояния различных систем организма в процессе обучения. Актуальное значение приобретают разработка и использование наиболее оптимальных средств и методов физического воспитания, новых эффективных методов массовой оценки индивидуальных морфофункциональных показателей организма студентов.

Ученые пришли к заключению, что длительные напряженные умственные нагрузки приводят к изменениям функций всех органов и