

Григоренко Милена Александровна

студентка

Крупница Ксения Владимировна

студентка

Научный руководитель

Обелевский Алексей Аркадьевич

старший преподаватель

УО «Гродненский государственный

университет им. Янки Купалы»

г. Гродно, Республика Беларусь

СИНЕРГИЯ ФАКТОРОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ

***Аннотация:** авторы отмечают, что в современном спорте высоких достижений успешность атлета определяется не только его физической одаренностью и отточенной техникой, но и сложным взаимодействием множества факторов, лежащих в плоскости психологии, педагогики, медицины и биологии. Эволюция спортивной подготовки показала, что односторонний подход, фокусирующийся исключительно на физических нагрузках, не способен обеспечить стабильно высокие результаты и, более того, может нанести непоправимый вред здоровью спортсмена. На сегодняшний день общепризнана необходимость интеграции психолого-педагогических и медико-биологических аспектов в единую, целостную систему спортивной подготовки. Только такой комплексный подход позволяет максимально раскрыть потенциал спортсмена, сохранить его здоровье на протяжении всей карьеры и обеспечить устойчивый прогресс в условиях возрастающей конкуренции и интенсивности тренировочных процессов. Данная статья призвана детально рассмотреть ключевые составляющие этих аспектов и продемонстрировать их неразрывную взаимосвязь.*

***Ключевые слова:** спортсмены, спорт, травмы, здоровье.*

1. Психолого-педагогические аспекты спортивной подготовки.

Психологическая устойчивость и адекватное педагогическое воздействие являются критически важными компонентами, формирующими личность спортсмена и его способность к эффективной деятельности в стрессовых условиях соревнований и высоких тренировочных нагрузок.

1.1. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка направлена на развитие и совершенствование психических качеств, обеспечивающих высокую эффективность деятельности спортсмена. Она включает в себя несколько ключевых направлений.

Мотивация и целеполагание. Основой любого достижения является сильная и устойчивая мотивация. Различают внешнюю (награды, признание) и внутреннюю (удовольствие от процесса, самореализация) мотивацию. Наиболее эффективной является внутренняя мотивация, которая обеспечивает долгосрочную приверженность спорту и способность к самопреодолению [7]. Целеполагание включает постановку как долгосрочных (олимпийская медаль), так и краткосрочных (результат на ближайшем старте, улучшение показателя на тренировке) целей, что помогает поддерживать фокус и оценивать прогресс [13].

Волевые качества. К ним относятся настойчивость, целеустремленность, самообладание, инициативность и решительность. Развитие этих качеств происходит через постоянное преодоление трудностей в тренировочном процессе, формирование привычки доводить начатое до конца и умение действовать в условиях неопределенности [6].

Стрессоустойчивость и саморегуляция. Соревновательная деятельность неизбежно связана с высоким уровнем стресса. Психологическая подготовка включает обучение спортсменам техникам саморегуляции: аутогенной тренировке, прогрессивной мышечной релаксации, визуализации и дыхательным упражнениям. Эти методы помогают контролировать предстартовое волнение, восстанавливаться после нагрузок и сохранять оптимальное состояние для выступления [4].

Концентрация внимания и самоконтроль. Способность максимально сосредоточиться на выполнении задачи, отсекая внешние отвлекающие факторы, и

умение корректировать свои действия в зависимости от ситуации являются залогом технического совершенства и тактической грамотности.

1.2. Педагогические аспекты.

Педагогическое воздействие является фундаментом для формирования личности спортсмена, его спортивного мастерства и морально-этических принципов. Ключевая роль здесь принадлежит тренеру.

Индивидуализация тренировочного процесса. Эффективная подготовка возможна только при учете индивидуальных особенностей каждого спортсмена: его возраста, пола, физиологических и психологических характеристик, уровня подготовленности и вида спорта [14]. Это позволяет оптимально распределять нагрузки, подбирать методики и предотвращать перетренированность

Формирование личности и воспитание. Тренер является не только наставником в спорте, но и воспитателем. Важной задачей является формирование таких качеств, как дисциплина, ответственность, трудолюбие, честность, уважение к сопернику и судьям, умение работать в команде. Эти аспекты лежат в основе спортивной этики и общечеловеческих ценностей [12].

Эффективная коммуникация. Умение тренера построить доверительные отношения со спортсменом, четко формулировать задачи, давать конструктивную обратную связь, мотивировать и поддерживать в трудные моменты является залогом успешного взаимодействия [9].

Долгосрочное планирование. Педагогический подход предполагает не только достижение краткосрочных результатов, но и стратегическое планирование карьеры спортсмена, его постепенное развитие с учетом возрастных кризисов и физиологических пиков.

2. Медико-биологические аспекты спортивной подготовки.

Медико-биологическое обеспечение является основой для сохранения здоровья, повышения адаптационных возможностей организма и эффективного восстановления спортсмена. Без его учета невозможно добиться долгосрочных успехов и избежать травм.

2.1. Физиологический контроль.

Систематический физиологический контроль позволяет объективно оценивать состояние организма спортсмена, его реакцию на нагрузки и степень адаптации, что является необходимым для предотвращения перетренированности и оптимизации тренировочного процесса.

Диагностика функционального состояния. Включает регулярное измерение показателей сердечно-сосудистой, дыхательной систем, биохимические анализы крови, а также антропометрические измерения и оценку состава тела [5]. Эти данные позволяют оценить функциональные резервы организма и его готовность к нагрузкам [15].

Оценка адаптации к тренировочным нагрузкам. Мониторинг динамики физиологических показателей позволяет определить, насколько эффективно организм адаптируется к тренировкам, выявить признаки дезадаптации или переутомления [1].

Индивидуальный подход к дозированию нагрузок. На основе данных физиологического контроля тренер совместно со спортивным врачом корректирует объем и интенсивность тренировок, обеспечивая индивидуально оптимальный режим.

2.2. Биохимическое обеспечение и рациональное питание.

Правильное питание и адекватное биохимическое обеспечение являются фундаментом для поддержания высокого уровня энергии, обеспечения процессов восстановления и предотвращения дефицита необходимых веществ.

Рациональное питание. Составление индивидуальных диет является критически важным. Рацион должен соответствовать энергозатратам спортсмена, виду спорта, фазе тренировочного цикла и индивидуальным особенностям метаболизма [2]. Важную роль играет баланс макронутриентов и микронутриентов [10].

Спортивная фармакология. Использование разрешенных эргогенных средств и биологически активных добавок, способствует повышению работоспособности, ускорению адаптации к нагрузкам и более эффективному восстановлению.

Гидратация. Поддержание соответствующего водного баланса имеет первостепенное значение, так как даже небольшое обезвоживание может значительно снизить работоспособность и ускорить утомление.

2.3. Восстановление и реабилитация.

Эффективная система восстановления и реабилитации является залогом долголетия в спорте, предотвращения перетренированности и успешного возвращения после травм.

Методы восстановления. Включают широкий спектр воздействий. Это пассивные методы (полноценный сон, криотерапия, гидротерапия) и активные методы (растяжка, йога) [8]. Индивидуальный подбор и своевременное применение этих методов позволяют снизить уровень стресса, ускорить выведение продуктов обмена, восстановить мышечную ткань и центральную нервную систему.

Профилактика и лечение травм. Разработка индивидуальных программ по профилактике травм является неотъемлемой частью тренировочного процесса [11]. В случае возникновения травмы важна ранняя и точная диагностика, адекватное лечение и поэтапная, научно обоснованная программа реабилитации под контролем спортивного врача и реабилитолога для полного восстановления функциональности и безопасного возвращения к тренировкам и соревнованиям.

Психологическая реабилитация. После серьезных травм или неудач спортсмену часто требуется психологическая помощь для преодоления страха, восстановления уверенности и возвращения к полноценной тренировочной деятельности.

3. Интеграция и взаимосвязь аспектов.

Ключевым моментом в современной спортивной подготовке является понимание того, что психолого-педагогические и медико-биологические аспекты не существуют изолированно, а образуют единую, сложную систему. Каждый аспект поддерживается и усиливает другие. Чрезмерные физические нагрузки без должного восстановления и контроля приводят к травмам и истощению. Отсутствие психологической подготовки ведет к срывам на соревнованиях, а без учета педагогических принципов спортсмен может потерять мотивацию или не раскрыть свой потенциал.

Таким образом, спортивная подготовка должна рассматриваться как холистический процесс, требующий тесного взаимодействия целой команды специалистов: тренера, спортивного врача, психолога, диетолога, физиотерапевта. Только совместная работа и комплексное понимание всех факторов позволяют достигать высоких и устойчивых результатов, сохраняя при этом здоровье и благополучие спортсмена.

Вывод. Интеграция психолого-педагогических и медико-биологических аспектов в единую систему спортивной подготовки является неотъемлемым условием для достижения высоких результатов в современном спорте. Каждый из этих компонентов не может рассматриваться изолированно, поскольку они взаимосвязаны и взаимовлияют друг на друга. Только комплексный и научно обоснованный подход, учитывающий все грани развития спортсмена – от его психического состояния и личностных качеств до физиологических адаптаций и биохимических процессов, – позволяет раскрыть полный потенциал, сохранить здоровье и обеспечить долгосрочную успешность в спортивной карьере.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Основы спортивной метрологии: учебник / В.К. Бальсевич. – М.: Физическая культура и спорт, 2009. – 240 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Советский спорт, 2013. – 336 с.
3. Биохимия мышечной деятельности: учебник / Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко [и др.]. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 504 с.
4. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов. – М.: Академия, 2000. – 288 с.
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М.: Советский спорт, 2005. – 328 с.
6. Дворецкий Л.В. Психология деятельности спортсменов / Л.В. Дворецкий. – М.: Советский спорт, 2018. – 216 с.

-
7. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2012. – 352 с.
EDN QYEUYV
8. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник / Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2008. – 480 с.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
10. Медведев М.А. Спортивное питание: теория и практика / М.А. Медведев. – М.: Спорт, 2016. – 288 с.
11. Миронов С.П. Спортивная травматология / С.П. Миронов, А.В. Каплан. – М.: Медицина, 1982. – 320 с.
12. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 752 с.
13. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов / А.В. Родионов. – М.: Академия, 2010. – 368 с.
14. Смирнов Б.Н. Психология спорта в современном спорте / Б.Н. Смирнов. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 320 с.
15. Солодков А.С. Физиология спорта: учебное пособие / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Олимпийская литература, 2012. – 360 с.