

Николенко Юрий Антонович

бакалавр пед. наук, старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»
г. Хабаровск, Хабаровский край

БОЛЕВЫЕ ОЩУЩЕНИЯ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ЗАНЯТИЯМИ СПОРТОМ КАК ФАКТОР ОТБОРА В СПЕЦИАЛИЗАЦИЮ

Аннотация: в статье на примере эмпирических наблюдений раскрывается психологический механизм преодоления болевых ощущений начинающими спортсменами.

Ключевые слова: тренировочный процесс, болевые ощущения, преодоление.

Принято считать, что ощущения простейший психический процесс отражения в сознании человека определенных свойств и качеств предметов и явлений, непосредственно воздействующий на его органы чувств. В истории социально-философской мысли восприятие окружающего мира через органы чувств человека – предмет нескончаемых дискуссий и всевозможных версий [1]. В нашей работе мы сосредотачиваем внимание на одном, наиболее распространённом виде ощущений, превалирующим над другими, а именно ощущением боли. Более того, мы сужаем проблему исследования до локализации ощущения боли до мышечной боли, испытываемой практически всеми начинающими спортсменами. Болевые ощущения – это четкий сигнал от тех или иных систем организма или отдельных органов о происходящих в них процессов, достигших предельного уровня. Мышечные болевые ощущения, разной степени интенсивности, неизменный спутник молодых атлетов, выбравших своей специализацией в вузе силовые виды спорта. Механизм возникновения болевых ощущений, связанный с химико-биологической реакцией организма на нагрузку, описан подробно, как и способы устранения проявившейся боли [3]. Нас интересует психологическая сторона вопроса, а именно отношение к болевым проявлениям в каждом конкретном случае их возникновения и реакции индивида на непри-

ятные болевые ощущения. Любой учебно-тренировочный процесс на начальном этапе сопровождается интенсивными болевыми ощущениями, достигающими до состояния, способного вызвать болевой шок у занимающегося. Предпринятые попытки классифицировать реакцию занимающегося на болевые ощущения в ходе тренировочного процесса на основе типа характера личности, не привели к искомому результату. Разброс реакций не коррелировал с тем или иным психофизическим типом личности. Унифицировать реакцию на болевые ощущения удалось лишь на самом начальном этапе занятий, и эта реакция выражалась в страхе перед возникшей болью. Таким образом, генерализированной основой исследования реакции занимающихся на мышечные болевые ощущения, возникающие на начальном этапе работы с отягощениями, было ощущение страха, варьировавшееся в диапазоне от легкого испуга до панических проявлений. Из выявленной основы эмпирическим путем было выделено два доминирующих типа реакции: первый – стойкое желание преодолеть боль за счет интенсификации мышечных усилий, определенное удовлетворение и даже бравада от выполненной нагрузки, приведшей к соответствующей реакции, второй – немедленное прекращение всякой мышечной работы, вплоть до попыток отказаться от выбранной специализации [5]. Описаны предельные типы реакций, между которыми помещаются промежуточные типы, выраженные менее ярко. Любопытно, что число тех ребят, реакция которых на болевые ощущения более негативна, растет с каждым годом. Видимо это связано с увеличивающимся числом молодых людей, в организации жизнедеятельности которых в позднешкольный период, роль и место активной физической нагрузке отводится на периферии интересов и предпочтений [4]. Знаменательно, что авторитетное суждение тренера или старшего товарища, имеющих богатый опыт преодоления неприятных болевых мышечных ощущений, не воспринимается начинающими атлетами адекватно. Многие склонны гипертрофированно оценивать происходящее с ними, считая свой организм и его реакцию на физическую нагрузку исключительно особенностями своего онтогенетического развития. Начальный этап специализации силовыми видами в вузе характеризуется многими спонтанными

реакциями организма занимающегося и его психики. Часть реактивных явлений переводится индивидом на репрезентативный уровень демонстрации. Молодой человек стремится представить свое отношение в полном соответствии с нормами, правилами и традициями той локальной общности, в которую он попал. Мимесис и миметическое поведение становятся определяющими формами подачи себя окружающим. В таком поведенческом ракурсе возможны искажения аутентичной реакции на происходящее с организмом занимающегося, что существенно затрудняет для тренера-преподавателя структурирование нагрузок учебно-тренировочной работы [2]. В таком случае следует обращать внимание не на моменты само-презентации индивида, а на моменты самопроявления его истинной сущности. Самопроявления личностного начала индивида это естественно-спонтанная реакция личности на возникающие в жизненном потоке обстоятельства. Самопроявления не рефлексивны по своей природе, а возникают а priori, то есть до всякого опыта. Выражаются само-проявления в виде жеста, позы, интонации и т. п., которые индивид не контролирует, но информация ими представляемая достоверна и объективна. Для практикующего тренера-преподавателя отслеживание спонтанно выраженных элементов самопроявления важный источник оценки состояния начинающего атлета. Через само-проявляемые аспекты самочувствия тренер скорее сможет адекватно оценить потенциал новичка и построить адекватную им программу тренировок. Особенно информативны элементы само-проявления при преодолении индивидом болевых ощущений, возникающих в результате тренировочной работы. Мы на случай в данной статье обращаем внимание на фактор отношения к казалось бы незначительному явлению в спортивной жизни атлета. То, что в результате накопленного опыта преобразуется в устойчивые поведенческие паттерны и поэтому не становится объектом внимания ни ученика, ни тренера, на начальном этапе выступает в виде коренного свойства, детерминирующего всю дальнейшую спортивную карьеру индивида. Мышечная боль, возникающая в результате физических нагрузок неспецифического характера, легко устраняется традиционными средствами, такими как отдых, массаж, банные процедуры

и т. п. Тем не менее, ее появление и сопутствие тренировочному процессу делают этот фактор необходимым с точки зрения учета параметров, влияющих как на выбор специализации, так и на результативность используемой тренировочной программы. Способность индивида преодолевать неприятные болевые ощущения, концентрироваться на максимально точном выполнении двигательного действия вопреки естественным помехам достаточно глубокая психологическая оценка личностного проявления у потенциального спортсмена.

Список литературы

1. Ложкин Г.В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учеб. пособ. – Киев: Освіта України, 2011. – 484 с.
2. Наталов Г.Г. Предметная интеграция теоретических основ физической культуры, спорта и физического воспитания (логика, история, методология): дис... д-ра пед. наук. – Краснодар, 1998. – 105 с.
3. Столов И.И. Спортивный резерв: состояние, проблемы, пути решения. Монография. – М.: Советский спорт, 2008. – 131 с.
4. Чернышев В.П. Критический анализ феномена спортизации социальной жизни // Тенденции развития образования: педагог, образовательная организация, общество – 2018: материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 20 сент. 2018 г.) – Чебоксары: ИД «Среда», 2018. – С. 353–355.
5. Чернышев В.П. Критический анализ феномена спортизации социальной жизни // Тенденции развития образования: педагог, образовательная организация, общество – 2018: материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 20 сент. 2018 г.) – Чебоксары: ИД «Среда», 2018. – С. 353–355.