

Педагогические науки / Pedagogical Science
Оригинальная статья / Original Article
УДК 37
DOI: 10.31161/1995-0659-2024-18-4-35-39

Место психорегулирующей тренировки на восстановление мышечной работоспособности и статической выносливости волейболистов

© 2024 Ибрагимова О. А.¹, Ибрагимова Д. М.¹,
Магомедов Г. И.², Магомедов О. М.²

¹ Дагестанский государственный университет народного хозяйства,
Махачкала, Россия; e-mail: Olga.Ibragimova.63-63@mail.ru, ibragimova98-98@bk.ru

² Дагестанский государственный педагогический университет им. Р. Гамзатова,
Махачкала, Россия; e-mail: Guseyn.Magomedov.43@mail.ru, farida_tisamaya@mail.ru

РЕЗЮМЕ. Цель статьи – изучение и оценка основных закономерностей и принципов по восстановлению работоспособности волейболистов, учитывая психолого-педагогические аспекты и средства восстановления и спортивной реабилитации. Одним из приоритетных направлений в тренировочном процессе является применение психорегуляции, отражение которой наблюдается на восстановлении мышечной работоспособности и статической выносливости волейболистов, поэтому возникает необходимость в более тщательном изучении данного направления, что позволит достичь наилучших результатов и будет способствовать увеличению эффективности рабочей деятельности. **Методы:** анализ научной литературы, наблюдение, обобщение. **Результат.** Имеющийся уровень современной подготовки спортсменов, особенно волейболистов направлен на увеличение психических и физических нагрузок, что предполагает целенаправленное увеличение утомляемости. Наличие способности преодолевать утомление, формирование которой происходит во время осуществления соревновательной деятельности будет отражаться на результатах спортивных достижений волейболистов. **Вывод.** Психогигиена совершенно необходима, если спортсмен находится на пике спортивной формы. Без психогигиены невозможно серьезно рассчитывать на длительное пребывание в спорте, на последовательное, целенаправленное достижение все более высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: спорт, выносливость, психорегуляция, тренировки, волейболисты, восстановление, подготовки, статическая выносливость.

Формат цитирования: Ибрагимова О. А., Ибрагимова Д. М., Магомедов Г. И., Магомедов О. М. Место психорегулирующей тренировки на восстановление мышечной работоспособности и статической выносливости волейболистов // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2024. Т. 18. № 4. С. 35-39. DOI: 10.31161/1995-0659-2024-18-4-35-39

The Place of Auto-Training to Restore Volleyball Players' Muscle Performance and Static Endurance

© 2024 Olga A. Ibragimova¹, Diana M. Ibragimova¹,
Gusein I. Magomedov², Omaraskhab M. Magomedov²

¹ Dagestan State University of National Economy,
Makhachkala, Russia; e-mail: Olga.Ibragimova.63-63@mail.ru, ibragimova98-98@bk.ru

² Gamzatov Dagestan State Pedagogical University,
Makhachkala, Russia; e-mail: Guseyn.Magomedov.43@mail.ru, farida_tisamaya@mail.ru

ABSTRACT. The aim of the paper is to study and evaluate the basic patterns and principles for restoring the volleyball players' working capacity, taking into account the psychological and pedagogical aspects and

means of recovery and sports rehabilitation. One of the priorities in the training process is using the psychic regulation, the reflection of which is observed in the restoration of muscular performance and static endurance of volleyball players, therefore, there is a need for a more thorough study of this area, which will achieve the best results and will contribute to increasing the efficiency of work activities. **Methods:** analysis of scientific literature, observation, generalization. **Result.** The current level of modern training for athletes, especially volleyball players, is aimed at increasing mental and physical stress, which involves a targeted increase in fatigue. The presence of the ability to overcome fatigue, the formation of which occurs during competitive activity, will be reflected in the results of sports achievements of volleyball players. **Conclusion.** Mental hygiene is absolutely necessary if an athlete is at the peak of his athletic form. Without mental hygiene, it is impossible to seriously count on a long stay in sports, on the consistent, purposeful achievement of ever higher sports results.

Keywords: sport, endurance, psychic regulation, training, volleyball players, recovery, preparation, static endurance.

For citation: Ibragimova O. A., Ibragimova D. M., Magomedov G. I., Magomedov O. M. The Place of Auto-Training to Restore Muscle Performance and Static Endurance of Volleyball Players. Dagestan State Pedagogical University. Journal. Psychological and Pedagogical Sciences. 2024. Vol. 18. No. 4. Pp. 35-39. DOI: 10.31161/1995-0659-2024-18-4-35-39 (in Russian)

Введение

Сегодня актуальным направлением в спорте служит решение проблем, связанных с восстановлением мышечной работоспособности и статической выносливости спортсменов.

Имеющийся уровень современной подготовки спортсменов, особенно волейболистов направлен на увеличение психических и физических нагрузок, что предполагает целенаправленное увеличение утомляемости. Наличие способности преодолевать утомление, формирование которой происходит во время осуществления соревновательной деятельности будет отражаться на результатах спортивных достижений волейболистов [5, с. 15].

Цель статьи – изучение и оценка основных закономерностей и принципов по восстановлению работоспособности волейболистов, учитывая психолого-педагогические аспекты и средства восстановления и спортивной реабилитации. Одним из приоритетных направлений в тренировочном процессе является применение психорегуляции, отражение которой наблюдается на восстановлении мышечной работоспособности и статической выносливости волейболистов, поэтому возникает необходимость в более тщательном изучении данного направления, что позволит достичь наилучших результатов и будет способствовать увеличению эффективности рабочей деятельности. Методы: анализ научной литературы, наблюдение, обобщение.

Результаты и обсуждение

Волейболисты в процессе своих тренировок и участия в соревновательных процессах подвергаются высоким нагрузкам,

поэтому возникает необходимость в постоянном поиске средств, которые бы способствовали восстановлению их рабочего состояния особенно если организовывать условия оптимизации тренировочного процесса. Обладание достаточным уровнем знаний в отношении закономерностей развития утомления и дальнейшего восстановления организма волейболиста предполагает наличие теоретико-практического значения.

Современные средства по управлению тренировочным процессом и соответствующего восстановления организма отражаются на росте результатов волейболистов. С одной стороны затрагивается использование нагрузок с определенными объемами и уровнем интенсивности, когда происходит постепенное увеличение участия как в подготовительных, так и в основных соревнованиях, с другой стороны, можно говорить о комплексном использовании системы восстановительных средств, что отразится на улучшении спортивной работоспособности волейболистов, опираясь на рост возможностей главных систем организма в осуществлении выдержки высокоинтенсивных нагрузок, в том числе за счет уменьшения травматизма и заболеваний как в случае начинающих, так и для высококвалифицированных спортсменов.

Анализ научной литературы показал наличие теоретико-практических данных в отношении осуществления применения восстановительных средств, также даются и определенные квалификации, позволяющие формировать новые варианты и методики по применению тех или иных средств

восстановления непосредственно на практике исходя из имеющейся системы спортивной тренировки, в том числе и в случае их комплексов. Стоит отметить, что именно всесторонний подход в отношении применения разного рода средств восстановления сможет продемонстрировать высокий эффект [4, с. 18].

Исходя из представленных выше направлений можно выделить необходимость в изучении и оценке основных закономерностей и принципов по восстановлению работоспособности волейболистов, учитывая психолого-педагогические аспекты и средства восстановления и спортивной реабилитации, а в лучшем случае непосредственного комплексного подхода.

За последнее время особую популярность приобретает проявление психорегуляции в спорте. Именно за счет использования психических воздействий можно добиться уменьшения нервно-психического напряжения, приобрести состояние бодрости, способствовать восстановлению потраченной энергии, создать определенную установку на получение более эффективного исполнения тренировочного процесса и последующих соревнований.

В качестве регуляции следует различать комплекс мероприятий, который нацелен на создание такого психологического состояния у волейболиста, которое будет отражать его потенциальные возможности. В основе такого состояния находится рационально соотношение между восстановительной и рабочей системами [3, с. 17].

В процессе функционирования человеческого организма можно увидеть взаимосвязь с функциональной и субдоминантной системой. Функциональная система направлена на реализацию определенного направления в деятельности человека или в целом осуществляет поддержку его состояния. Если говорить о субдоминантной системе, то она в данном случае является противоположной. Когда волейболист во время тренировочного процесса выполняет какое-то задание, то это основывается на доминировании рабочей, функциональной системы.

С другой стороны, субдоминантная система стремится экономить затрачиваемую энергию для возможности быстрого

восстановления, и она обладает наименьшей силой, поскольку выступает в роли конкурента с рабочей системой.

Также стоит отметить возможность в наступлении такой ситуации, при которой волейболисту приходится заниматься восстановлением своего рабочего состояния. В данном случае можно будет увидеть противоречие между доминированием восстановительной системы и той системы, которая была сформирована в момент тренировочного процесса. Такого рода ситуация получается в результате неспособности организма в переключении из одного состояния в другой, по-другому такое состояние также называют по триггерному механизму. Любая функциональная система, предполагающая доминирующую силу не может сразу переключиться. Порой такой процесс переключения происходит достаточно долго. Особенно такое состояние наблюдается в случае уменьшения психической работоспособности [1, с. 21].

Следует рассмотреть классификацию методов психорегуляции. Если рассматривать в отношении природного характера, то данные принципы предполагают собой разделение на гетерогенные и аутогенные. В случае, когда речь заходит о содержательной части, то методы психорегуляции можно разделить на вербальные и невербальные. Также необходимо выделить такие методы психорегуляции как аппаратные и безаппаратные. Такого рода классификация предполагает более обобщенную характеристику.

Наиболее рациональным принципом классификации является выделение двух групп методов: гетерорегуляционных и ауторегуляционных.

Беседа предусматривает общение со спортсменом с целью снять нервное напряжение или, наоборот, предстартовую апатию. При этом обычно применяется тот или иной способ отвлечения, разговор о посторонних предметах, не затрагивающих «острых» или «болезненных» тем. Иногда используются такие приемы, как полемика, логические рассуждения. В последнем случае идет как бы косвенное внушение, построенное на сравнении, примерах с последующим ненавязчивым подведением итога [8, с. 10].

Убеждение преследует более четкие целевые задачи. Спортсмена непосредственно или настраивают на конкретную деятельность, или убеждают в нерациональности того или иного поведения, состояния (например, слишком высокой нервно-психической активности). При этом могут быть использованы разные приемы психической защиты (фантазии, рационализации или замещения).

При фантазии обрисовываются ситуации, которые могли бы сложиться при другом поведении спортсмена. Нередко он и сам включается в это представление, что дает ему возможность тренировать свои эмоции. При рационализации смысл убеждения сводится к тезису: все, что ни случилось, к лучшему. При замещении убеждение основывается на принципе: если не то, так это. Следует подчеркнуть, что эти способы психической защиты могут применяться и в процессе саморегуляции [2, с. 11].

Приказ является наиболее императивной формой внушения в бодрствующем состоянии. Он должен быть конкретным,

четким, кратким, типа «вперед!», «смейся!», «быстрее!» и т. д. Часто приказ завершает убеждение, но может применяться и самостоятельно. Кроме приказов (средства гетерорегуляции) могут использоваться и самоприказы (средства аутовоздействия).

Рациональное внушение является более сложным методом вербальной гетерорегуляции. Основные направления рационального внушения представлены на рисунке 1 [7, с. 15].

Среди невербальных методов гетерорегуляции выделяют аппаратные и безаппаратные методы. Из аппаратных методов заслуживают внимания те, которые позволяют формировать то или иное снаподобное состояние.

Вывод

Психогигиена совершенно необходима, если спортсмен находится на пике спортивной формы. Без психогигиены невозможно серьезно рассчитывать на длительное пребывание в спорте, на последовательное, целенаправленное достижение все более высоких спортивных результатов.

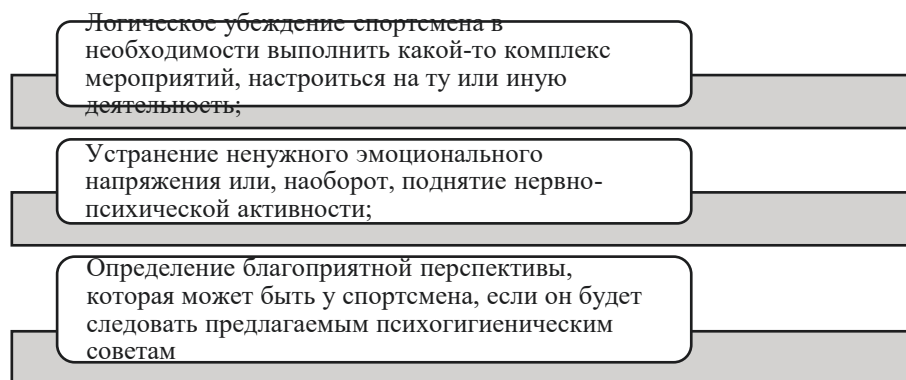


Рис. 1. Основные направления рационального внушения

Литература

1. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Советский спорт, 2020. 296 с.
2. Киселев Ю. Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. М.: Советский спорт, 2019. 276 с.
3. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2019. 352 с.
4. Маришук В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2020. 260 с.
5. Моросанова В. И. Самосознание и саморегуляция поведения. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2019. 213 с.
6. Мясищев В. Н. Личность и неврозы. Л.: Изд-во ЛГУ, 2020. 426 с.
7. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях: словарь-справочник / сост. Е. Н. Сурков; под ред. В. У. Агеевца. М.: Физкультура, образование, наука, 2019. 450 с.
8. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: монография / под общ. ред. Г. Д. Бабушкина; Сибирский гос. ун-т физ. культуры. Омск: [б. и.], 2020. 380 с.

References

1. Gorbunov G. D. *Psikhopedagogika sporta* [Psychopedagogy of sports]. 2nd ed., reprint. and additional. Moscow, Sovetsky Sport publ., 2020. 296 p. (In Russian)
2. Kiselev Yu. Ya. *Psikhicheskaya gotovnost' sportsmena: puti i sredstva dostizheniya* [Mental readiness of an athlete: ways and means of achievement]. Moscow: Soviet sport, 2019. 276 p. (In Russian)
3. Ilyin E. P. *Psikhologiya sporta* [Psychology of sports]. St. Petersburg: St. Petersburg, 2019. 352 p. (In Russian)
4. Marishchuk V. L. *Povedenie i samoregulyaciya cheloveka v usloviyakh stressa* [Human behavior and self-regulation under stress]. St. Petersburg: Publishing house "September", 2020. 260 p. (In Russian)
5. Morosanova V. I. *Samosoznanie i samoregulyaciya povedeniya* [Self-awareness and self-regulation of behavior]. Moscow: Publishing house "Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences", 2019. 213 p. (In Russian)
6. Myasishchev V. N. *Lichnost' i nevrozy* [Personality and neuroses]. L.: Publishing House of LSU, 2020. 426 p. (In Russian)
7. *Psikhologiya sporta v terminakh, ponyatiyakh, mezhdisciplinarnykh svyazyakh: slovar'-spravochnik* [Psychology of sports in terms, concepts, interdisciplinary connections: dictionary-reference book]. Comp. E. N. Surkov; edited by V. U. Ageevets. Moscow: Physical culture, education, science, 2019. 450 p. (In Russian)
8. *Psikhologicheskoe obespechenie sportivnoy deyatel'nosti: monografiya* [Psychological support of sports activity: monograph]. Under the general editorship of G. D. Babushkin; Siberian State University of Physics. culture. Omsk: [B. I.], 2020. 380 p. (In Russian)

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Принадлежность к организации

Ибрагимова Ольга Анатольевна, старший преподаватель, и. о. заведующего кафедрой физического воспитания, Дагестанский государственный университет народного хозяйства, Махачкала, Россия; e-mail: Olga.Ibragimova.63-63@mail.ru,

Ибрагимова Диана Мурадовна, преподаватель, кафедра физического воспитания, Дагестанский государственный университет народного хозяйства, Махачкала, Россия; e-mail: ibragimova98-98@bk.ru

Магомедов Гусейн Исаевич, кандидат педагогических наук, профессор, кафедра физического воспитания, Дагестанский государственный педагогический университет им. Р. Гамзатова, Махачкала, Россия; e-mail: Guseyn.Magomedov.43@mail.ru

Магомедов Омарасхаб Магомедович, кандидат педагогических наук, профессор, кафедра спортивных дисциплин и единоборств, Дагестанский государственный педагогический университет им. Р. Гамзатова, Махачкала, Россия; e-mail: farida_tisamaya@mail.ru

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Affiliations

Olga A. Ibragimova, senior teacher, acting head of the chair of Physical Education, Dagestan State University of National Economy, Makhachkala, Russia; e-mail: Olga.Ibragimova.63-63@mail.ru,

Diana M. Ibragimova, teacher, the chair of Physical Education, Dagestan State University of National Economy, Makhachkala, Russia; e-mail: ibragimova98-98@bk.ru

Gusein I. Magomedov, Ph. D. (Pedagogy), professor, the chair of Physical Education, Gamzatov Dagestan State Pedagogical University, Makhachkala, Russia; e-mail: Guseyn.Magomedov.43@mail.ru

Omaraskhab M. Magomedov, Ph. D. (Pedagogy), professor, the chair of Sports Disciplines and Martial Arts, Gamzatov Dagestan State Pedagogical University, Makhachkala, Russia; e-mail: farida_tisamaya@mail.ru

Принята в печать 17.10.2024 г.

Received 17.10.2024.