

Секция «Психология»

Современные технологии в профессиональном спорте

*Леонов Сергей Владимирович*

*Кандидат наук*

*Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Факультет*

*психологии, Москва, Россия*

*E-mail: svleonov@gmail.com*

Использование в спортивной психологии знаний современных технологий способно увеличивать показатели безопасности, спортивной результативности и улучшать состояние здоровья спортсменов. Однако очень часто современные разработки и нововведения остаются без внимания спортивных психологов. К примеру, определённые виды функциональной диагностики позволяют получать данные биологической обратной связи, что способно улучшить показатели освоения спортсменом навыков, его спортивной результативности и состояния здоровья. Мониторинг петель обратной связи и выявление ошибок исполнения действий являются обязательным условием достижения вершин спортивной результативности.

Существует определенная специфика применения современных технологий в профессиональном, олимпийском спорте, а также спорте на уровне вузов и школ. Вне зависимости от сложностей организационного, административного и регламентирующего характера на каждом уровне имеется возможность прибегнуть к различным технологиям для облегчения жизни спортсмена и улучшения её качества. Примером этому может быть применение различных устройств, регистрирующих биологические показатели: кардиомониторов, бандажей, иных медицинских приспособлений, а также различных современных мобильных устройств с программным приложением. Эти и другие технологические средства облегчают оценку тренировочного процесса и диагностику готовности спортсмена к выступлениям или возобновлению тренировок после полученной травмы. Отсутствие обратной связи в тренировочном процессе может практически свести на нет усилия тренера и спортсмена. К тому же использование функциональных технологий способно предотвратить крайние случаи спортивных неудач и перетренированности.

Поскольку в спорте время – ключевой фактор, крайне важно тратить его только на те занятия и тренировки, которые способствуют росту спортивного мастерства. Осознание того, что полностью контролировать свой разум и своё тело невозможно, помогает спортсмену более эффективно тренироваться и способствует росту его результативности. Для планирования эффективной тренировочной программы соответствующему специалисту также важно знать особенности спортивного выступления. Например, для марафонца, горнолыжника, или пловца на большие дистанции, возможно, частота сердечного ритма или физиологическое и психологическое возбуждение на старте не имеют большого значения. Однако на последующих этапах гонки способность контролировать сердечный ритм и мышечное напряжение приобретает решающее значение.

С другой стороны, для стрелков, лучников или гимнастов гораздо важнее начальное действие, поскольку от малейших нюансов его исполнения зависит успех всего выступления. Навык исполнения «идеального» начального действия оттачивается многократными повторениями, и его закреплению будет способствовать количественная оценка

данных. Для боксеров, теннисистов и спортсменов других видов спорта, в которых определяющее значение играет скорость реакции, производится оценка импульсивности и скорости реакции. Определив состояние сознания, при котором наблюдается наибольшая скорость реакции, спортивные психологи могут проводить тренировки по формированию у спортсменов навыков его произвольного воспроизведения. Работа по целенаправленному сокращению времени реакции показала свою эффективность также и в скоростном беге на коньках. В целом, вид спорта и поставленные цели диктуют наличие определённых навыков, и задачей спортивного психолога является их идентификация и подбор соответствующих методов для достижения этих целей.

<?xml:namespace prefix = o ns = "urn:schemas-microsoft-com:office:office" />