

**Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Специализированная детско-юношеская  
спортивная школа олимпийского резерва «Вымпел» города Калуги**

**Научно-методический образовательный инновационный центр  
«Здоровье»**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ СЕРИЯ «В ПОМОЩЬ ТРЕНЕРУ»**

**Лекция №3**

**«Программы спортивного питания в  
эргогенном обеспечении подготовки  
спортсменов»**

**«Введение в теорию мотивации. Потребность  
успеха и потребность избегания неудач.  
Постановка спортивных целей»**

**Ващенко А.С.  
заместитель директора  
по научной и методической работе**

**Проскурнин Д.А.  
педагог-психолог**

**Калуга, 2015**

# **«Программы спортивного питания в эргогенном обеспечении подготовки спортсменов. Часть №1»**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ В ЭРГОГЕННОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ.....	3
КЛАССИФИКАЦИЯ БАД.....	4
ПИРАМИДА СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ .....	5
ТИПОВЫЕ ПРОГРАММЫ ЭРГОГЕННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ. ИММУНОМОДУЛЯЦИЯ ..	7
АНТИОКСИДАНТНАЯ ЗАЩИТА ОРГАНИЗМА .....	9
ХОНДРОПРОТЕКЦИЯ.....	10
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	12
ПРИЛОЖЕНИЕ №1 ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ КРОВОТЕЧЕНИИ ИЗ НОСА .....	13
ПРИЛОЖЕНИЕ №2 ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТЕПЛОВОМ И СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ... ..	14
ПРИЛОЖЕНИЕ №3 ТЕЛЕФОНЫ ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ.....	15

За последнее время в сознании современного человека формируются **новые представления о питании как важном направлении в повышении качества жизни**. Последнее, естественно, связано и с двигательной активностью человека, где важнейшую роль играют физическая культура и спорт. По существу, разработка рациональной системы питания для спортсменов является моделью использования методов питания для совершенствования двигательной активности человека.

Главной особенностью спортивного питания является его **эргогенная направленность**<sup>1</sup>. Именно эргогенность позволяет объединить в спортивном питании решение специфических задач, связанных со спортивной подготовкой - оптимизацию функционального состояния и повышение специальной работоспособности, ускорение построгогрузочного восстановления, увеличение «буферной» емкости организма при выполнении экстремальных нагрузок и др. [12, С.3]

На рубеже **70 и 80-х годов была разработана концепция спортивной фармакологии**, т.е. принципов применения лекарственных веществ:

*1. Антидопинговый принцип.*

Специфика спортивной деятельности определяет запрет на использование любых средств и методов питания, которые относятся к перечню допингов.

*2. Принцип соподчиненности решения педагогических (тренировочных или соревновательных) и медико-биологических задач в общей структуре подготовки спортсменов.*

Согласно данному принципу, целевые, этапные и текущие задачи тренировочного и соревновательного процессов определяют выбор конкретных средств и методов специализированного питания и формирование соответствующих программ, предназначенных для решения этих задач.

*3. Принцип комбинированного применения биологически активных веществ на основе обратной связи.*

**При одновременном назначении** нескольких биологически активных и пищевых добавок их количество не должно превышать **четырёх**, причем необходимо учитывать **синергичность**<sup>2</sup> **воздействия отдельных добавок на организм спортсмена.**

**Общая тенденция последнего десятилетия в развитии спортивного питания - отказ от сильнодействующих лекарственных веществ и переход к комплексной рациональной системе питания с включением натуральных пищевых добавок и субстратных продуктов.**

Поэтому произошли и соответствующие изменения в **терминологии**: в настоящее время принято говорить **не о спортивной фармакологии**, а о

<sup>1</sup> Термин «эргогенный» происходит от греческих слов ergon (работа) и gennan (производить). Эргогенное средство (ЭС) - любая тренировочная техника, механическое устройство, режим питания, фармакологические препараты, либо психологические приемы, которые могут улучшить показатели при выполнении упражнений и/или повысить адаптацию к тренировочным нагрузкам. Термин введен в работах М. ШНатз (1995), Н.И. Волкова и В.И. Олейникова (2012).

<sup>2</sup> Синергичность - взаимное усиление.

специализированном спортивном питании. Вместо терминов «лекарственное средство» или «фармакологический препарат» соответственно используются «биологически активная добавка» или «БАД».

Исходя из постулированных выше принципов, обоснован и разработан состоящий из трех этапов протокол для внедрения эффективных биологически активных веществ (как фармакологических препаратов, так и специализированных пищевых добавок) в практику спортивной медицины:

- проверка официальной сертификации исследуемого продукта или препарата в стране и за рубежом;
- антидопинговая экспертиза по всем линиям проверки на допинговую активность;
- заключение об эффективности действия продукта или добавки в сравнении с существующими аналогами.

Столь детальная экспертиза продуктов специализированного спортивного питания и БАД объясняется рядом факторов: невозможность прямого переноса клинических показаний к применению многих БАД в спортивную практику, большое количество неэффективных и фальшивых продуктов, включение допинговых компонентов в БАД [12, С. 4].

Российскими учеными в области спортивного питания был предложен оригинальный вариант общей классификации биологически активных эргогенных средств (рис. 1).



Классификация нутриентов, БАД и лекарственных средств, применяемых в спортивном питании

Рис. 1

В данном варианте классификации средства спортивного питания распределены по группам в соответствии с их эргогенным эффектом, что является основой их структурной организации. В основу организации спортивного питания положен принцип иерархичности нутриентов, БАД и физиологически активных соединений.

Эргогенность спортивного питания определяется соответствующими свойствами всех его компонентов, которые для достижения максимального эффекта организованы в многоуровневую систему - так называемую «пирамиду спортивного питания» (рис. 2). Всего данная структура включает четыре уровня (подготовительный и три основных).



Рис. 2.

**Подготовительный уровень** заключается в оптимизации состояния метаболизма<sup>3</sup> организма спортсмена для эффективного усвоения пищевых субстратов и добавок. Мероприятия подготовительного уровня осуществляются с помощью комплекса диетологических методов, которые получили название программы оптимизации гепато-билиарной системы.

**Первый уровень** спортивного питания представляет собой рационально организованный суточный рацион<sup>4</sup> основного питания спортсмена, рассчитанный по принципу возмещения энергетических и пластических<sup>5</sup> затрат организма на выполнение определенных физических нагрузок. Важным элементом основного рациона питания спортсмена является поддержание оптимального баланса жидкости и минералов в организме.

**Организация питания на подготовительном и первом уровнях является необходимым условием для применения специализированных пищевых и биологически активных добавок, которые относятся к средствам и методам спортивного питания второго и третьего уровней.**

**Второй уровень** спортивного питания включает использование

<sup>3</sup> Метаболизм - процесс обмена веществ в организме.

<sup>4</sup> Рацион – это количество и состав пищи на определённый срок.

<sup>5</sup> Пластические затраты — это затраты вещества на построение/восстановление органов, тканей и клеток.

специализированных пищевых добавок, которые, по существу, являются **концентратами пищевых веществ**, составляющих основной рацион питания, а именно белков, жиров, углеводов и др. Поэтому такие добавки можно называть **субстратные пищевые добавки (СПД)**. К ним относятся следующие виды добавок: **белковые (протеиновые), углеводные, смешанные белково-углеводные, креатиновые, карнитин, а также витаминно-минеральные комплексы (которые обычно включают в белковые или углеводные СПД)**.

К данному уровню питания также относят группу веществ, которые играют важную роль в метаболизме соединительной ткани, образующей костно-суставной и связочный базис опорно-двигательного аппарата. В последнее время пищевые добавки на основе таких веществ получили название **хондропротекторов**.

**Третий уровень** спортивного питания включает применение собственно биологически активных добавок и химических соединений, оказывающих направленное действие на определенные физиологические функции организма спортсмена, воздействуя на те или иные процессы метаболизма:

- Гепатопротекторы<sup>6</sup> и желчегонные средства, которые оказывают стабилизирующее и восстанавливающее воздействие на клетки печени (билактин, гептрал и др.) и/или желчегонный эффект (карсил, добавки на основе чеснока и др.).

- Заменители пищи и жиросжигающие вещества, которые используют для регуляции веса тела. Наибольшее распространение получили такие добавки, как микроцеллюлозные, на основе пищевых волокон, жиромобилизующие (например, яблочный уксус), термогеники<sup>7</sup>, а также комбинированные препараты, содержащие L-карнитин, витамин E и некоторые другие вещества.

- Растительные адаптогены<sup>8</sup> (женьшень, элеутерококк, китайский лимонник, левзея и др.).

- Системные адаптогены (семакс, мелатонин и др.).

- Иммуномодуляторы, или вещества, оказывающие воздействие на уровень иммунной активности организма. В эту группу БАД включены продукты жизнедеятельности пчел (мед, пыльца, маточное молоко, прополис и т.п.) и препараты на их основе, комбинированные адаптогены (политабс, цернилтон, элтон, леветон и др.), полиферментные системы (вобэнзим, флогэнзим и др.), химические вещества различной природы (Т-активин, левамизол, цитокины и др.).

- Анаболизующие средства ( $\beta$ -экистероны, форсколин, нуклеотиды).

<sup>6</sup> Гепатопротекторы - собирательное название лекарственных препаратов, положительно влияющих на функцию печени.

<sup>7</sup> термогеники (англ. Thermogenic Fat Burners) - [жиросжигатели](#), действие которых основано, главным образом, на повышении теплопродукции.

<sup>8</sup> Адаптогены — фармакологическая группа препаратов природного или искусственного происхождения, способных повышать неспецифическую сопротивляемость организма к широкому спектру вредных воздействий физической, химической и биологической природы.

➤ Антиоксиданты<sup>9</sup> и антигипоксанты<sup>10</sup> (коэнзим Q-10, дигидро-кверцетин, карнозин и т.д.).

В соответствии с изложенным выше иерархическим (многоуровневым) принципом организации данного направления подготовки спортсменов различают **базовые и типовые** программы эргогенного обеспечения подготовки высококвалифицированных спортсменов.

**Базовые** программы включают использование средств и методов **первых двух уровней пирамиды спортивного питания** и являются фундаментом поддержания общего функционального состояния организма спортсменов:

- Оптимизация состояния гепато-билиарной системы.
- Суточные рационы питания с учетом спортивной специализации.
- Режим потребления жидкости и поддержание водно-электролитного баланса с помощью спортивных напитков.

**Типовые** программы предназначены для решения конкретных специальных задач эргогенного обеспечения в целостной структуре цикла подготовки спортсменов:

- Антиоксидантная восстановительная программа.
- Регуляция массы тела (повышение и снижение).
- Иммуномодуляция и иммунокоррекция.
- Стимуляция гемопозеза и повышение выносливости.
- Хондропротекторная программа.
- Антигипоксическая программа [12, С. 7-11].

## **ТИПОВЫЕ ПРОГРАММЫ ЭРГОГЕННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **I. Иммуномодуляция**

**Цель программы:** снижение заболеваемости спортсменов на всех этапах годового цикла подготовки.

**Задачи** (показания к применению):

- 1.Профилактика и коррекция вторичного спортивного иммунодефицита (частного синдрома перенапряжения иммунной системы).
- 2.Ускорение реабилитации и восстановления после перенесенных заболеваний инфекционной и травматической этиологии<sup>11</sup>.
- 3.Повышение адаптации организма спортсменов к нагрузкам на этапе специальной подготовки.
- 4.Оптимизация состояния спортсменов на этапе сужения и подводки к соревнованиям за счет предупреждения «иммунного шока».

<sup>9</sup> Антиоксиданты (антиокислители, консерванты) — вещества, которые замедляют окисление. Окисление - химическая реакция соединения какого-н. вещества с кислородом.

<sup>10</sup> Антигипоксáнты — группа лекарственных средств, улучшающих утилизацию циркулирующего в организме кислорода и повышающих устойчивость к [гипоксии](#) (кислородной недостаточности).

<sup>11</sup> Этиология — медицинская наука, изучающая причины и факторы (в том числе экологические) возникновения болезней.

**Особенности базового рациона питания в период использования программы:** обогащение суточного рациона питания за счет включения натурального меда и других продуктов пчеловодства (при отсутствии данных об индивидуальной повышенной чувствительности к данным продуктам).

**Рекомендуемые фармакологические препараты, пищевые субстратные добавки и БАДы, используемые в данной программе, и схемы их применения**

- При наличии показаний курсовой прием отдельных иммуномодуляторов или комплекса препаратов, иммунокорректорных препаратов, обладающих взаимной синергичностью, в том числе на основе тестирования индивидуальной чувствительности<sup>12</sup>.

В состав иммуномодуляторов входят три группы биологически активных веществ и лекарственных средств:

- Базовые элементы (аскорбиновая кислота).
- Растительные и системные адаптогены.
- БАД и лекарственные средства направленного действия.

В соответствии с указанным перечнем в данной программе рекомендуется применение следующих препаратов и (или) комплексов отдельных препаратов **в течение периода повышенного риска возникновения синдрома перенапряжения иммунной системы**<sup>13</sup>:

- Витамин С в суточной дозе не менее 200% RDA (внутри или внутримышечно);
- ИНГАВЕРИН (ТАМИ-ФЛУ) внутрь по 1 капсуле в день в течение трех дней в эпидемически опасные периоды или при появлении первых симптомов заболевания гриппом или ОРВИ.
- Вариант 1: ЭЛТОН ФОРТЕ внутрь по 2 капсулы три раза в день до еды;
- Вариант 2: МИЛАЙФ внутрь по схеме (в зависимости от дозы препарата);
- Вариант 3: Препарат предпочтения в линейке ИММУНОФАН, Т-АКТИВИН, РОНКОЛЕЙКИН, ВОБЭНЗИМ по соответствующим схемам приема<sup>3</sup>.

**Методы мониторинга эффективности программы:**

- биохимический контроль клеточных факторов иммунитета (в первую очередь В- и Т-лимфоцитов);
- биохимический контроль гуморальных факторов иммунитета (в первую очередь уровней иммуноглобулинов С и Е в крови);
- определение индивидуальной чувствительности к линейке иммунокорректоров методом кислородного взрыва;
  - анализ аллергического статуса спортсмена.

<sup>12</sup> Определение индивидуальной реакции на препараты линейки иммуномодуляторов с помощью метода кислородного взрыва (иммунофан, Т-активин, ронколейкин) не является абсолютным критерием выбора препарата, поскольку дает конечный результат с коэффициентом корреляции величиной порядка 0,8 (М.А. Скотников, 2008).

<sup>13</sup> Продолжительность каждого курсового приема и количество последовательных курсов приема иммуномодуляторов и иммунопротекторов определяется по индивидуальным показаниям и в соответствие со структурой подготовки спортсмена (см. задачи программы).

**Виды нагрузок (виды спорта), для которых предназначена данная программа:** все виды спорта [12, С. 29-30].

## **II. Антиоксидантная защита организма**

**Цель программы:** ускорение восстановления организма спортсменов после объемных нагрузок в базовом и подготовительном периодах годового цикла.

**Задачи (показания к применению):**

1. Снижение уровня свободных радикалов в постнагрузочной фазе тренировочного занятия, возникающих в организме в результате перекисного окисления липидов (ПОЛ).
2. Профилактика и коррекция состояния перенапряжения (частные синдромы перенапряжения печени и ССС), возникающего на этапах годового цикла спортивной подготовки с объемными нагрузками.

**Особенности базового рациона питания в период использования программы:** антиоксидантная активность суточного рациона питания увеличивается за счет включения пищевых продуктов с высоким содержанием полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК) (растительные жиры, орехи, жирные сорта рыбы). В структуре суточного рациона доля ПНЖК в общем количестве жиров увеличивается до 75% при пропорциональном снижении животных жиров.

### **Рекомендуемые фармакологические препараты, пищевые субстратные добавки и БАДы, используемые в данной программе, и схемы их применения**

- Прием комплекса антиоксидантных препаратов, обладающих взаимной синергичностью, в течение нагрузочных микроциклов с объемными нагрузками во II и III зонах. В состав антиоксидантного комплекса входят следующие препараты:
- препараты карнозина (СЕВЕТИН) внутрь в дозе 160 мг два-три раза в день после тренировки;
- препараты КОЭНЗИМА Q-10 по 1-2 капсулы внутрь два-три раза в день после тренировки или по 1-2 таблетки ОКСИ-ДРАЙВА;
- препараты ДИГИДРОКВЕРЦЕТИНА по 1-2 капсулы внутрь два-три раза в день после тренировки;
- Комплекс ПНЖК (ОМЕГА-3+ОМЕГА-6) по 2-3 капсулы внутрь во время каждого приема пищи в течение всего периода приема комплекса антиоксидантов.
- Препараты СЕЛЕНА внутрь в суточной дозе 50 мкг один раз в день на ночь.
- ВИТАМИН Е (альфа-токоферол) внутрь в суточной дозе 400 МЕ после еды в дни накануне отдыха и в день отдыха.

**Методы мониторинга эффективности программы:**

- биохимический контроль показателей состояния перенапряжения печени (величины АСТ, АЛТ, щелочной фосфатазы крови);
- биохимический контроль показателей состояния перенапряжения ССС

(величины АСТ, КФК, БТШ крови);

- мониторинг уровня интенсивности хемоллюминесценции крови;
- функциональный контроль состояния ССС.

**Виды нагрузок (виды спорта), для которых предназначена данная программа:** все виды спорта.

*Примечание.*

*Использование антиоксидантной восстановительной программы основано на комбинированном применении препаратов, обладающих по отдельности относительно невысокой антиоксидантной активностью, которая способна увеличиваться в результате синергического действия. Поэтому для увеличения эффекта антиоксидантов они, как правило, объединяются в комплексы, которые включают два отдельных препарата и более из числа указанных выше. Естественно, что использование в данной программе комплексного препарата на основе комбинации антиоксидантов (например, «БИОСПОРТ» АЭРОБНЫЙ КОМПЛЕКС до нагрузки и «БИОСПОРТ» БИО-КОМПЛЕКС после нагрузки) обладает рядом практических преимуществ по сравнению с одновременным приемом нескольких антиоксидантов по отдельности (Волков, Олейников, 2012). При выборе конкретного комплекса следует учитывать необходимость добавления недостающего компонента в виде индивидуального препарата или БАД [12, С. 31-32].*

### **III. Хондропротекция**

**Цель программы:** оптимизация состояния костного, суставного и связочного аппарата спортсменов на всех этапах годичного цикла подготовки.

**Задачи (показания к применению):**

1. Ускорение реабилитации и восстановления после перенесенных травм суставного и связочного аппарата опорно-двигательной системы (ОДС) различной степени тяжести.
2. Профилактика и коррекция нарушений связочного и суставного аппарата (частный синдром перенапряжения ОДС), возникающих на различных этапах годичного цикла спортивной подготовки с объемными нагрузками.
3. Коррекция состояния при обострениях хронических заболеваний суставного и связочного аппарата ОДС.

**Особенности базового рациона питания в период использования программы:**

В минеральном составе суточного рациона питания повышается доля кальция за счет включения пищевых продуктов с высоким содержанием этого минерала (творог, белые рассольные сыры, молоко). Также рекомендовано регулярное включение пищевых продуктов с повышенным содержанием коллагена и желатина (типа холодца). При этом желательно в рационе не изменять соответствующее виду спорта соотношение белки/жиры/углеводы и не увеличивать количество животных жиров, входящих в общую долю жиров в структуре выбранного рациона.

**Рекомендуемые фармакологические препараты, пищевые субстратные добавки и БАДы, используемые в данной программе, и схемы их применения**

- При наличии показаний курсовой прием комплекса хондро-протекторных препаратов, обладающих взаимной синергичностью, на всех этапах

подготовки с объемными нагрузками и (или) интенсивными нагрузками<sup>14</sup>.

В состав хондропротекторного комплекса входят три группы биологически активных веществ:

- базовые элементы (кальций, коллаген, ферменты);
- мукополисахариды (глюкозамин, хондроитинсульфат, метилсульфонилметан);
- БАД (вобелия).

В соответствии с указанным составом хондропротекторного комплекса в данной программе рекомендуется применение следующих препаратов:

- ОСТЕОГАРД по 1-2 шипучие таблетки во время приема пищи в течение не менее четырех недель с повторениями такого курса при наличии показаний;
- ВОБЭНЗИМ (ФЛОГЭНЗИМ) в суточной дозе 15-20 капсул внутрь, разделяя на 2—3 приема во время приема пищи, в суточной дозе 50 мкг один раз в день на ночь [4].

**Методы мониторинга эффективности программы:**

- биохимический контроль содержания кальция в крови (общего и ионизированного);
- контроль плотности трубчатых костей по данным остеоденситометрии (не реже одного раза за 6 месяцев);
- контроль состава рациона питания.

**Виды нагрузок (виды спорта), для которых предназначена данная программа:** все виды спорта [12, С. 37-38].

---

<sup>14</sup> Примечание 1. Использование данной программы основано на комбинированном применении препаратов, обладающих по отдельности относительно невысокой хондропротекторной активностью, которая способна увеличиваться в результате синергического действия. Поэтому для усиления эффекта индивидуальных хондропротекторных веществ они, как правило, объединяются в комплексы, которые включают два отдельных препарата и более из числа указанных выше. При выборе конкретного комплекса следует учитывать необходимость добавления недостающего компонента в виде индивидуального препарата или БАД. В общем случае препаратом предпочтения является БАД ОСТЕОГАРД, поскольку он содержит практически все необходимые компоненты хондропротекторного комплекса.

Примечание 2. Продолжительность каждого курсового приема и количество последовательных курсов приема хондропротекторного комплекса определяются по индивидуальным показаниям.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ  
(в наличии в электронной библиотеке)

1. Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 224 с.;
2. Батырев М., Батырева Т. Спортивное питание. — СПб.: Питер, 2005. — 144 с: ил.;
3. Борисова О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации: учеб.-метод. пособие. - М.: Советский спорт, 2007. - 132 с.;
4. Буланов Ю. Питание для мышц.- Издательство: Тверской полиграфический комбинат, 2002 г.- 240 с.;
5. Иорданская Ф.А., Португалов С.Н., Цепкова Н.К. Минеральный обмен в системе мониторинга функциональной подготовленности высококвалифицированных спортсменов.- Издательство: Советский спорт, 2014.- 96 с.
6. Кулиненко О. С. Фармакология в практике спорта. 2-е издание, перераб. и доп. - Самара, 2005.- 217 с.;
7. Кулиненко О.С. «Фармакологическая помощь спортсмену: коррекция факторов, лимитирующих спортивный результат»: Советский спорт; Москва, 2007.- 145 с.;
8. Курашвили В.А Роль биологически активных добавок в системе подготовки спортсменов. Методическое пособие. - М., 2008. - 116 с.;
9. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера.- изд. 2-е. — М.: Советский спорт, 2006. — 587 с.;
10. Павлов С. Е., Павлова Т. Н. Технология подготовки спортсменов / С. Е. Павлов, Т. Н. Павлова. – МО, Щелково: Издатель Мархотин П. Ю., 2011. – 344 с., ил.;
11. Полиевский С.Н. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов / С.А. Полиевский. - М.: ФиС, 2005. - 371 с.;
12. Португалов С.Н., Волков Н.И. Программы спортивного питания в эргогенном обеспечении подготовки спортсменов.- Издательство: Советский спорт, 2012.- 60 с.;
13. Пшендин П.И. Рациональное питание спортсменов.- СПб.: Гиорд, 2000. — 160 с.;
14. Розенблюм К.А. Питание спортсменов.- К.: НУФВСУ Олимпийская литература, 2006 г. - 535с.;
15. Яковлев Н.Н. Режим и питание спортсмена в период тренировки и соревнования.- ГИ «Физкультура и спорт», 1952 г. – 116 с.

# КАК ОСТАНОВИТЬ КРОВЬ ИЗ НОСА

**1** Не поддавайтесь панике, постарайтесь успокоиться. Когда мы волнуемся, сердце бьется быстрее и потеря крови увеличивается

**2** Сядьте и слегка наклоните голову вперед

**3** Расстегните воротник, ослабьте ремень, откройте окно

**4** Дышите как можно глубже

**5** На переносицу приложите лед или смоченное в холодной воде полотенце, а на ноги – грелку

**6** Пережмите кровоточащий сосуд. Как? 1) На несколько минут сдавите крылья носа пальцами. 2) Введите в ноздрю шарик стерильной ваты, смоченный 3% раствором перекиси водорода

**7** При сильном кровотечении примите кровоостанавливающее средство: 2 чайных ложки 5-10% раствора хлористого кальция, или 2 таблетки викасола, или 2 чайных ложки солевой воды (0,5 ч. л. на стакан воды)

**8** Если, несмотря на все меры, остановить кровь не удастся, вызывайте Скорую помощь. Даже незначительные на первый взгляд потери грозят малокровием, головокружением и обмороками

## НЕЛЬЗЯ



Укладывать больного в постель без подушки и приподнимать ноги — приток крови к голове увеличится и кровотечение усилится



Запрокидывать голову назад — это усиливает кровотечение, кровь может затечь в дыхательное горло и пищевод, вызвать рвоту или воспаление легких



Пить кофе, какао, чай, а также есть сразу после того, как остановили кровь — это приведет к повышению давления, расширению сосудов, что может спровоцировать новое кровотечение

**При частых кровотечениях из носа обязательно обратитесь к врачу!**

# Тепловой и солнечный удар

## Группы риска



Дети



Страдающие заболеваниями сосудов и сердца



Страдающие заболеваниями желез внутренней секреции

## Симптомы

### Тепловой удар



Повышение температуры



Мышечные боли



Носовые кровотечения



Рвота



Одышка



Расширение зрачков



Расстройства сознания



Потеря сознания

### Солнечный удар



Сильные головные боли



Тошнота



Головокружение



Потеря сознания

## Первая помощь



Уложить в тень (к открытому окну)



Напоить холодной водой

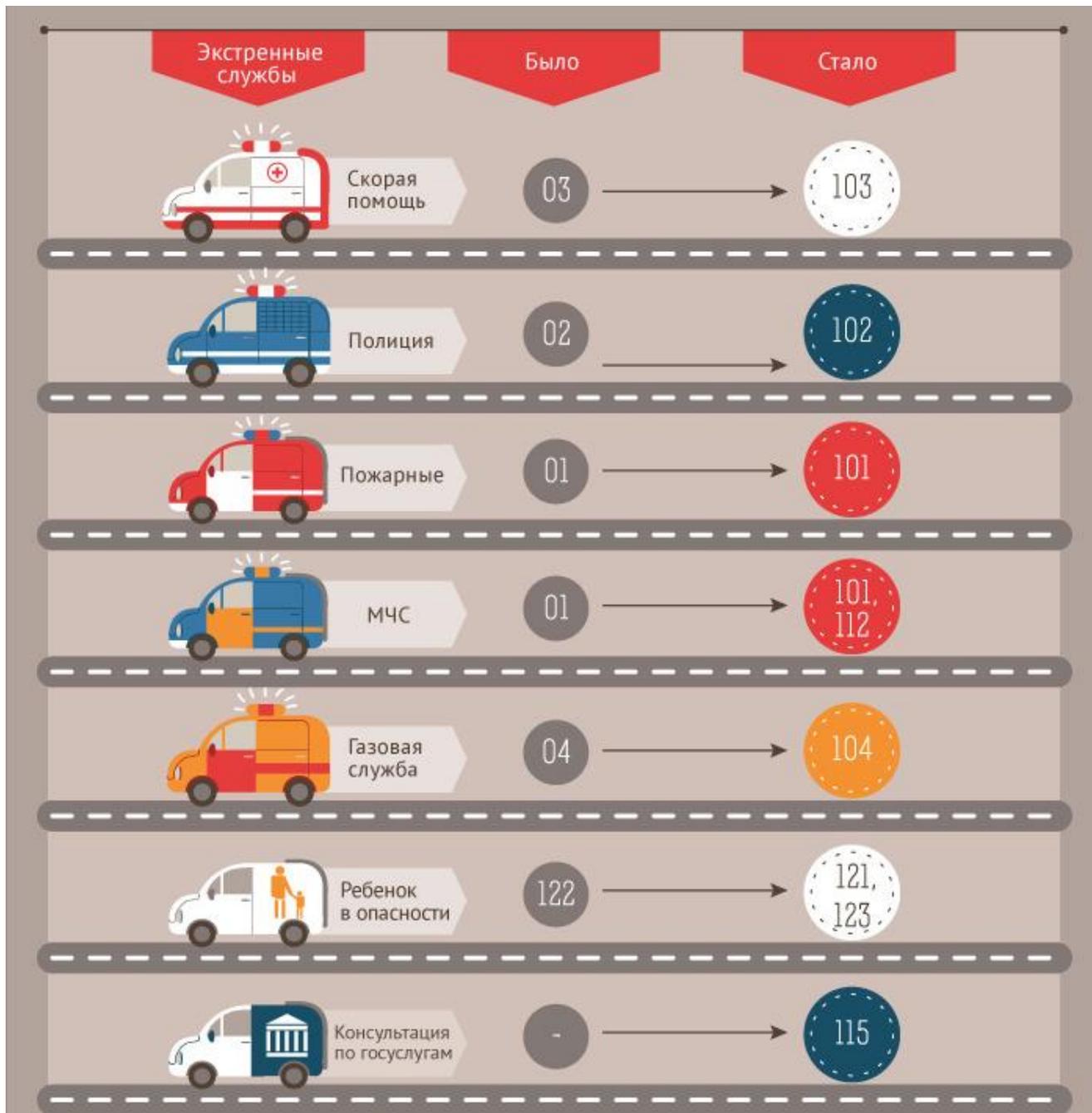


Смочить лицо холодной водой



Обтереть тело мокрым полотенцем

! Если человек без сознания, не дышит и у него не прощупывается пульс, надо сразу же начать искусственное дыхание и вызвать «скорую помощь»



**При вызове скорой помощи необходимо сообщить следующую информацию:**

- номер телефона, с которого звоните (этот вопрос задается одним из первых для того, чтоб в случаях разъединения звонка можно было связаться с вызывающим и уточнить информацию, которую не успели записать);
- пол больного;
- приблизительный возраст;
- что случилось;
- когда случилось;
- какие проявления заставили вызвать «скорую»;
- что вы предприняли;
- адрес, где находится больной (в случаях нахождения больного на улице, необходимо указать четкие ориентиры; в случаях вызова на квартиру указать: место ближайшего заезда к дому, номер подъезда, этажа, кодового замка);
- фамилию вызывающего.

**Если у вас имеется транспорт и состояние больного позволяет самостоятельно добраться до близлежащего стационара, то вы можете это сделать, не дожидаясь приезда бригады скорой помощи.**

**МОБИЛЬНЫЙ СПАСАТЕЛЬ**

ОФИЦИАЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ОТ МЧС РОССИИ



**Введение в теорию мотивации. Положительные и отрицательные подкрепления. Ощущение «прилива». Постановка спортивных целей.**

Содержание

Определения мотивации .....	2
Виды мотивации.....	3
Теории мотивации.....	4
Рекомендации для формирования высокой мотивации.....	5
Внешние подкрепления и внутренняя мотивация.....	9
Ощущение прилива.....	14
Постановка целей.....	16
Список литературы.....	18
Приложение №1 Основные понятия.....	19

*Добрый день уважаемые тренеры. На прошлых лекциях мы касались вводных понятий о психических состояниях личности-спортсмена. Мы ознакомились с основными психическими состояниями, прямо влияющими на результаты спортивной деятельности спортсмена. Страх, тревога, стресс, волнение, фрустрация, агрессия. Сегодня мы поговорим о такой силе, как «мотивация». В чём её особенность, какие есть основные теории, как развивать и поддерживать высокую мотивацию спортсмена.*

### **Определения мотивации.**

Как всегда первым делом следует разобрать определение мотивации. Сложность в том, что в настоящее время одного единого определения этого термина – нет.

Наиболее простое определение – **«Мотивация это побуждение к действию».**

Ещё один вариант определения: **Мотивация -сила, побуждающая к действию, психоэнергетический потенциал, нацеливающий человека на определенную деятельность, достижение определенной цели.**

Т.е. для спортсмена мотивацией будет некая сила которая толкает его к тренировкам, к усердию, к достижению определённой цели.

Подобная сложность с определениями возникает в результате того, что разные авторы вкладывают разные понятия в определение механизма формирования мотивации.

Для дальнейшего понимая лекции рассмотрим ещё несколько важных понятий, так или иначе касающихся мотивации.

**Потребность** — внутреннее состояние психологического или функционального ощущения недостаточности чего-либо, проявляется в зависимости от конкретной ситуации.

**Цель** — идеальный или реальный предмет сознательного или бессознательного стремления человека.

**Мотив** – опредмеченная потребность.

И так, мы имеем несколько определений который очень похожи друг на друга. Разберём обычный, рядовой пример. Жаркая погода, человек чувствует жажду. *Жажда – потребность.* Т.е. внутреннее ощущение недостаточности чего-либо. В данном случая жидкости в организме. *Желание утолить жажду водой – мотив. Приобрести бутылку с прохладной водой – цель.*

И так, ключевые определения мы разобрали, прежде чем мы перейдем к разбору основных теорий и способов развития мотивации у спортсменов, разберём виды мотивации с которыми можно столкнуться.

**Виды мотивации:**

**Естественная мотивация** – происходящая в силу естественных причин или обстоятельств.

**Искусственная мотивация** – создаваемая отдельными людьми для тех или иных воздействий.

Примеры. Желание отдохнуть и выспаться в сонливую и дождливую погоду – естественная мотивация. А, например, купить вещь которую человек увидел в рекламе – искусственная мотивация.

**Позитивная мотивация** – основанная на положительном подкреплении, которое может содержаться в самой деятельности.

**Отрицательная мотивация** – основанная на отрицательных стимулах, на избегании негативного проявления в деятельности.

Сделать уроки и получить конфетку, это будет позитивная мотивация. Сделать уроки и тогда меня не накажут – отрицательная мотивация.

**Внешняя мотивация** – мотивация обусловленная внешними причинами.

**Внутренняя мотивация** – связанная с внутренними причинами, так же с содержанием её деятельности.

При плохой погоде человеку захочется скорее вернуться домой, это будет внешняя мотивация. А стремление получать удовольствие от тренировок, от чувства победы – внутренняя.

**Основные теории мотивации.**

Одна из самых известных мотивационных теорий принадлежит *А. Маслоу*. Автор уделял особое внимание потребностям, а как мы знаем потребность одно из важных определений входящих в состав теорий мотивации.

Он предположил, что человеком «управляют» его потребности. Но сами потребности имеют пятиуровневую структуру. Суть в том, что потребности высшего уровня не будут мотивировать человека пока хотя бы частично не удовлетворены потребности нижнего уровня. Поведение человека определяется потребностями самого нижнего уровня и так далее. Разберём все 5 уровней основных потребностей.

**1 уровень – физиологические потребности.** Самые базовые и самые простые. Голод, жажда, сон и так далее.

**2 уровень – потребности в безопасности.** Ещё одна базовая потребность. Она заключается в ощущении чувства стабильности, уверенности в завтрашнем дне, в защите от страха и тревоги и прочее.

По сути первые два уровня это базовые потребности. Если человек не может удовлетворить их, то он не сможет дальше расти.

**3 уровень – потребность в дружбе и любви.** Человек существо социальное, ему необходимы контакты. Человеку нужно обладать

принадлежностью к какой-то группе.

**4 уровень – потребность в признании.** Данная потребность характеризуется в том, что человеку необходимо чтобы его навыки и умения признавали и одобряли другие люди. Этот уровень имеет два подуровня. В первый входят желания и стремления, связанные с понятием «достижение». Человеку необходимо ощущение собственного могущества, адекватности, компетентности, ему нужно чувство уверенности, независимости и свободы.

Во второй мы включаем потребность в репутации или в престиже (мы определяем эти понятия как уважение окружающих), потребность в завоевании статуса, внимания, признания, славы.

**5 уровень – потребность в самовыражении.** Наиболее важная потребность в жизни человека. Художник должен хотеть писать картины, спортсмен должен хотеть получать медали. На данном уровне пределы мотивации неограниченны, если все потребности предыдущего уровня – удовлетворены.

Как видно из данной теории, для полноценной самореализации человеку необходимо удовлетворить все базовые потребности. Проблема заключается в том, что дойдя до 2 или 3 уровня потребностей человек просто не хочет развиваться дальше. Тем самым в иерархии потребностей он остаётся на самых низких, примитивных уровнях.

### **Гедоническая теория мотивации.**

Данная теория разработана американским психологом *К. Юнгом*. Данная теория заключается в том, что человек стремиться удовлетворять те потребности которые приносят удовольствие и радость и игнорировать те которые приносят только боль и страдание разочарование. Юнг считал, что если человек по время своей рабочей деятельности позитивные эмоции будут преобладать, то эта деятельность будет продолжаться. А если негативные эмоции – до деятельность застопориться. Но те же положительные эмоции, со временем, вызывают пресыщение. И уже не работают как хороший мотиватор.

Существует ещё ряд теорий мотивации, но они больше связаны с менеджментом или больше относятся к научным теориям. В рамках нашего курса эти две теории являются основными.

### **Рекомендации по выработке хорошей мотивации у спортсменов.**

Сейчас мы обсудим ряд рекомендаций по формированию мотивации у спортсмена. А затем рассмотрим основные виды подкрепления внутренней и внешней мотивации.

#### **Рекомендация 1.**

*Мотивация происходит как за счет ситуационных факторов, так и за счет характерных особенностей личности.*

Пытаясь повысить уровень мотивации, необходимо учитывать

ситуационные и личностные факторы. Очень часто работая со спортсменами, у которых отсутствует мотивация, то сразу считают это личностными характеристиками человека.

«Их не волнуют тренировки», «Этой команде много не надо» — подобные фразы являются скорее желанием не искать глубинную причину проблемы. С другой стороны, не желая принимать во внимание личностные характеристики спортсменов, тренеры склонны «обвинять во всем ситуацию».

В действительности же низкий уровень мотивации занимающихся является следствием сочетания личностных и ситуационных факторов. Вполне понятно, что тренеру легче изменить ситуационный фактор, чем личностный. Главное, тем не менее, состоит не в том, чтобы сконцентрировать все внимание на личностных или ситуационных факторах, а в том, чтобы правильно учитывать взаимодействие этих факторов.

## **Рекомендация 2.**

*Необходимо точно знать мотивы своих спортсменов.*

Очень часто мы тратим силы на человека, стараемся его обучить, развить, в то время как человека интересуют совсем другие потребности. Незнание актуального мотива, который побуждает спортсмена ходить на тренировки, заниматься спортом, участвовать на соревнованиях, может привести к тому, что спортсмену просто надоест эта деятельность. Поскольку его основной мотив так и не был реализован.

Наиболее часто встречаются следующие наборы мотивов: повышение спортивного мастерства; получение удовольствия; общение с людьми; ощущение возбуждения; достижение успеха; повышение уровня физической подготовки.

Так же мотивы могут отличаться в зависимости от стажа спортивной карьеры.

Начинающие заниматься спортом обладают мотивами: укрепление здоровья, снижение массы тела, улучшение спортивной подготовки, вызов самому себе, улучшение соматического состояния.

Давно занимающиеся: удовольствие от программы занятий, организация и методика ведения занятия, тип активности, различные социальные факторы.

Конкурирующие мотивы. Это очень важный момент. Такое может встречаться, когда после занятий в вузе у спортсмена возникают два противоречивых мотива. Один это желание тренировки, а другой встреча со старым другом. В силу возрастных особенностей и влияния личностных и ситуационных факторов сложно, однозначно, спрогнозировать что именно выберет спортсмен.

Психологи выявили 19 категорий мотивов к занятию спортом:

**Категория 1. Общественное одобрение:** одобрение родителей;

*одобрение сверстников; одобрение тренера.*

**Категория 2. Соревнование:** *со временем; против товарищей по команде; против команд соперников*

**Категория 3. Самосовершенствование:** *достижение контроля разума над телом; более выраженный контроль движений тела; овладение новыми умениями и навыками.*

**Категория 4. Образ жизни:** *привычка; отсутствие чего-то лучшего; начал заниматься с раннего возраста; начал заниматься по инициативе родителей.*

**Категория 5. Страх неудачи:** *критические замечания со стороны окружающих; самокритика.*

**Категория 6. Физическая подготовленность и здоровье:** *чувствовать себя здоровым; повышение тонуса мышц; поддержание хорошей формы; увеличение силы.*

**Категория 7. Дружба и личные ассоциации:** *друзья по команде; спортсмены, занимающиеся другими видами спорта; известные спортсмены.*

**Категория 8. Успех и достижения:** *участие в важных соревнованиях; достижения на тренировочных занятиях; достижение личных целей.*

**Категория 9. Ощутимое вознаграждение:** *спортивная стипендия; поездки (путешествия); дополнительное внимание.*

**Категория 10. Признание:** *сверстников; общественное; более молодых людей; пожилых людей; особых категорий.*

**Категория 11. Запугивание/контроль:** *тренер, который на вас сердится; тренер, руководящий вашими тренировками.*

**Категория 12. Гетеросексуальность:** *более привлекателен для противоположного пола; назначают свидания, поскольку вы спортсмен.*

**Категория 13. Соревновательные условия — публика:** *выступление перед большим числом поклонников; рассматривают как фаворита; выступление под неистовый шум зрителей и звуки фанфар.*

**Категория 14. Независимость — индивидуальность:** *сам планирует расписание тренировок; тренируется один; помогает тренеру составить программу тренировочных занятий; рассматривается как личность.*

**Категория 15. «Семья»:** *товарищи по команде заменяют семью; доверие к тренерам и товарищам по команде; установление близких отношений с тренерами, друзьями по команде и соперниками.*

**Категория 16. Эмоциональное облегчение:** *соревновательная деятельность приносит ощущение спокойствия; получение определенной разрядки; ощущение бодрости.*

**Категория 17. Статус:** *рассматривают как важную персону; уважительное отношение со стороны окружающих; ощущение собственной значимости.*

**Категория 18. Самонаправленность/осознание:** *определение цели в жизни; достижение большей степени уверенности в себе; лучше относишься к себе как к личности; ощущение своей особенности.*

**Категория 19. Понимание причин:** *знание причин изменения определенной техники; понимание причин упорядочения тренировочных занятий; обращение к тренеру за разъяснением.*

**Рекомендация 3.**

*Измените окружающие условия, чтобы повысить мотивацию.*

Знать причины, побудившие человека заниматься спортом или физической культурой, недостаточно для повышения мотивации. Вы должны использовать то, что узнали о своих подопечных, для создания таких условий для занятий, которые бы отвечали их потребностям. Обеспечение множества возможностей. Удовлетворить потребности участников не всегда просто. Создание ситуации для повышения мотивации может по существу означать создание таких условий, которые бы отвечали целому ряду запросов или потребностей занимающихся. К примеру, сильнейшим спортсменам необходимы тренировки с высокими нагрузками, проводимые с высокой интенсивностью. Некоторые тренеры ошибочно полагают, что кроме таких изнурительных физических тренировок этим спортсменам больше ничего не требуется. Однако спортсмены хотят также получать радость и удовольствие от общения со своими друзьями-спортсменами. Если тренеры это понимают и создают такие условия, уровень мотивации, а также спортивные результаты, как правило, повышаются.

Учет индивидуальных особенностей является наиболее трудным, но важным компонентом в спорте и физической культуре является индивидуализация тренерской и преподавательской деятельности. Иными словами, каждый занимающийся, спортсмен или учащийся имеет свои индивидуальные мотивы, побуждающие его заниматься, и умелый руководитель должен обеспечить условия, которые бы удовлетворяли этим разнообразным запросам или потребностям.

**Рекомендация 4.**

*Не забывайте о том, что руководитель оказывает влияние на мотивацию.* Тренер играет важную роль в воздействии на мотивацию занимающихся. Такое воздействие может быть косвенным, и вы можете даже не осознавать значения своих действий. К примеру, тренер, который всегда полон энергии, уже одним этим оказывает значительное положительное воздействие на группу. На протяжении учебного года учащиеся привыкают к такому поведению тренера. Однако может возникнуть момент, когда у тренера что-то случится и он предстанет перед группой не таким энергичным и жизнерадостным, как обычно.

Поскольку учащимся не известна причина такого изменения в поведении тренера, они могут подумать, что делают что-то не так, что в итоге «расхолодит» их. Таким образом, тренер своими действиями влияет на учащихся, абсолютно не подозревая этого.

У всех могут быть «плохие дни» в процессе вашей профессиональной деятельности. Поэтому очень важно, чтобы они не оказали воздействия на

ваших подопечных. Не забудьте, что в такие дни ваши действия (и бездействие) могут повлиять на мотивационную среду. Иногда от вас потребуется действовать более энергично, чем вам хотелось бы. Если это невозможно, объясните учащимся, что вы не совсем хорошо себя чувствуете, чтобы они не истолковали неправильно ваше поведение. Как руководитель вы должны осознать свою роль в мотивационной среде, а также то, что вы оказываете воздействие на мотивацию как непосредственно, так и косвенно.

### **Рекомендация 5.**

*Видоизменяйте поведение, чтобы изменить нежелательные мотивы участников.*

Мы подчеркивали необходимость создания условий, которые бы способствовали мотивации участников, поскольку преподавателю, тренеру или инструктору, как правило, легче непосредственно контролировать окружающие условия, чем мотивы занимающихся. Это, однако, не означает, что не следует пытаться изменить мотивы занимающихся.

Используйте методы модификации поведения для изменения нежелательных мотивов и укрепления слабых.

Пример из практики спортивной психологии.

*Тренер уже несколько лет занимается с ребятами в спортивном зале, здание которой было самым старым во всем округе. Здание было довольно изношенным и ходили слухи, что и вовсе его хотели закрывать поэтому деньги на ремонт округ не выделял. В первые недели нового учебного года занятий тренер обнаружил, что у его подопечных почти отсутствует мотивация к занятиям.*

*Тренер осознавал, что мотивация учащихся, по всей видимости, повысилась бы, если бы удалось подремонтировать здание, в котором проводились занятия. Поскольку о ремонте не могло быть и речи, он решил взять дело в свои руки. Вначале он привел гимнастический зал в порядок и добился разрешения заменить старые занавеси. Затем он освежил зал, повесив на стены различные цветные плакаты, и попросил уборщицу поменять график уборки, с тем чтобы зал убирался непосредственно перед занятиями. Тренер прекрасно понимал, что одно лишь улучшение окружающих условий недостаточно для повышения мотивации учащихся. Он сам должен сыграть в этом важную роль. Ему необходимо, к примеру, делать положительные, ободряющие замечания и всегда быть энергичным и оптимистичным. Наиболее важным моментом для повышения мотивации учащихся была, по мнению тренера, попытка выяснить у учащихся, что их больше всего привлекает и отталкивает от тренировки. Учащиеся отметили, что им не совсем нравится проводить тестирование и выполнять упражнения в начале занятий. Однако это было обязательным элементом занятий согласно учебному плану, который нельзя было отменить. Тренер сделал все, чтобы его учащиеся получали определенное удовольствие от тестирования. Он организовал соревнования внутри*

группы и лучшие результаты регулярно вывешивались на доске объявлений. Кроме того, он учредила приз «Лучшему учащемуся недели», который вручался тому, кто достиг наибольшего прогресса в достижении поставленной цели. Физические упражнения стали выполнять под музыку.

В конце года тренер с удовольствием отметил изменения мотивации своих подопечных. Большинство учащихся действительно получают удовольствие от занятий. Кроме того, показатели физической подготовленности учащихся заметно улучшились по сравнению с предыдущими годами. И, наконец, учрежденная им награда «Лучший учащийся недели» стала настоящим стимулом, особенно для учащихся со средним уровнем физических задатков, которые стремятся добиваться успехов благодаря настойчивости и труду.

### **Внешние подкрепления и внутренняя мотивация.**

Поведение подкрепления основано на двух основных принципах:

**1. Если выполнение чего-либо приводит к хорошим последствиям (положительное подкрепление), люди, как правило, стараются повторить данное поведение для получения дополнительных положительных результатов.**

**2. Если выполнение чего-либо приводит к неприятным последствиям (отрицательное подкрепление), люди, как правило, стараются не повторять данного поведения с тем, чтобы избежать более отрицательных последствий.**

Теперь представим себе ситуацию, когда волейболист выполняет рискованную подачу мяча в прыжке и попадает мячом в сетку. Тренер кричит: «Думай головой, перестань выполнять такие подачи!». Скорее всего, этот игрок никогда больше не попытается выполнить такую подачу, дабы избежать критических замечаний со стороны своего наставника.

Принципы подкрепления довольно сложные, поскольку люди:

- по-разному реагируют на один и тот же подкрепляющий фактор;
- не всегда способны повторить желаемое поведение;
- в разных ситуациях получают различные подкрепляющие факторы.

Существуют положительные и отрицательные способы обучения и тренировки.

**Положительный подход**, основанный на поощрении за соответствующее поведение, повышает вероятность возникновения желательных реакций в будущем. С другой стороны, **отрицательный подход**, основанный на наказании нежелательного поведения, должен привести к снижению вероятности его повторения в будущем. Положительный подход предназначен для подкрепления желательного поведения вследствие мотивации занимающихся на его повторение и поощрения в случае повторения такого поведения. Отрицательный подход направлен на искоренение нежелательного поведения посредством наказания

и критики. Следовательно, основной мотивацией здесь является страх.

Хотя некоторые тренеры по-прежнему отдают предпочтение угрозам наказания как основному средству мотивации, **при работе со спортсменами рекомендуется использовать положительный подход.**

### **Особенности отрицательного подкрепления.**

Несомненно, что наказание позволяет контролировать и изменять поведение и поэтому имеет сторонников среди тренеров и преподавателей, использующих отрицательный подход в своей деятельности. Некоторые тренеры считают, что, наказывая спортсменов за ошибки, они помогут искоренить эти ошибки: если спортсмены будут бояться совершить ошибку, они будут больше стараться ее не совершить. Начиная тренеры, как правило, стараются подражать своим более опытным коллегам (особенно если этих тренеров считают успешно работающими). Однако успешно работающие тренеры, использующие отрицательный подход, как правило, являются мастерами в области стратегии, обучения и технического анализа. Именно это часто является главными атрибутами их успешной деятельности, а не отрицательный подход, который они используют.

Наказание обычно «срабатывает» в результате усиления боязни неудачи. Спортсмен, который боится неудачи, не подвергается мотивации и не наслаждается результатами победы; он скорее старается избежать агонии поражения.

Боязнь неудачи, как правило, приводит к снижению уровня физической деятельности. Спортсмен концентрирует все свое внимание на последствиях неудачного выступления и совершения ошибок, а не на том, что необходимо сделать, чтобы добиться успеха. Например, если баскетболистка боится, что тренер посадит ее на скамейку запасных, если она промахнется по кольцу или неточно отдаст пас партнеру, то она, скорее всего, станет напряженной и ее игра будет неуверенной. Вместе с тем для успешной игры требуется уверенность и определенная степень риска. Осторожная игра (поскольку вы боитесь совершить ошибку) в конечном итоге ведет к недостаточно эффективным действиям. Как показывают результаты исследований, спортсмены с высокой степенью боязни неудачи не только хуже выступают в соревнованиях, но и в большей степени подвержены травмам. Они получают меньшее удовольствие от занятий спортом и чаще бросают занятия.

Использование наказания и критики может:

- повышать боязнь неудачи;
- действовать как усиливающий фактор;
- препятствовать усвоению навыков и умений.

Еще одна проблема с использованием наказания состоит в том, что оно создает неприятную среду обучения. Отрицательное подкрепление может

вызвать враждебные отношения между тренером и спортсменами. Со временем спортсмены и учащиеся могут утратить мотивацию вследствие постоянных критических замечаний в свой адрес. Более того, нежелательное поведение может быть не устранено, а лишь подавлено до тех пор, пока существует угроза наказания. Например, учащийся может усердно тренироваться, когда за ним наблюдает преподаватель, и работать спустя рукава, зная, что за ним не наблюдают. Люди не достигают своего потенциала, поскольку полностью не развивают внутреннюю мотивацию усердно работать постоянно.

### **Особенности положительного подкрепления.**

Спортивные психологи рекомендуют использовать положительный подход к мотивации с тем, чтобы избежать потенциальных побочных явлений, обусловленных использованием наказания в качестве основного подхода. Исследования показывают, что спортсмены, тренеры которых используют положительный подход, намного лучше относятся к товарищам по команде, получают большее удовольствие от занятий спортом, чем спортсмены, которые занимаются у тренеров, отдающих предпочтение отрицательному подходу. Рассмотрим некоторые из принципов, лежащих в основе эффективного использования положительного подкрепления.

### **Выбор эффективных подкрепляющих факторов.**

Вознаграждение должно отвечать потребностям тех, кто его получает. Чтобы выбрать адекватное вознаграждение, необходимо знать вкусы людей, с которыми вы работаете. Иногда вы можете вознаградить всю команду или всю группу или поменять тип вознаграждения. Вознаграждения можно разделить на внешние, то есть исходящие из внешних источников, например, от тренера или преподавателя, и внутренние, например, гордость за выполнение и ощущение своих возможностей.

### **Выбор времени и частоты подкреплений.**

Эффективность вознаграждения во многом зависит от правильного выбора времени (когда целесообразно подкрепить) и частоты (как часто поощрять) подкрепления. На начальных этапах тренировки или развития умений желательные реакции следует подкреплять часто, почти непрерывно — после каждой правильной реакции. Как показывают исследования, непрерывная обратная связь не только способствует мотивации, но и обеспечивает занимающегося информацией о том, как он работает. После овладения определенным навыком или усвоения поведения частоту поощрений следует сократить, то есть использовать прерывистый метод поощрения.

Прерывистый тип подкрепления поведения оказывает более продолжительное действие, чем непрерывный при отсутствии дальнейших подкреплений. Таким образом, если на начальных этапах изучения целесообразно использовать непрерывный тип подкрепления, то после

усвоения поведения — прерывистый тип.

Виды поощрений:

- **Социальные** — похвала, улыбка, похлопывание по спине;
- **Материальные** — призы, медали, нашивки, футболки;
- **Любимого вида деятельности** — игра вместо разучивания элементов, игра в разных амплуа, отдых;
- **Специальные** — посещение матча игроков высокого класса, вечеринка команды, приглашение известного спортсмена.

### **Обеспечение реальной обратной связи.**

Обратная связь должна быть реальной и соответствовать определенному поведению. Независимо от того, используется ли критика или похвала, обратная связь должна соответствовать определенному поведению. Нецелесообразно, например, сказать ученику, который испытывает очевидные трудности в процессе изучения нового гимнастического элемента: «Продолжай в том же духе». Вы должны объяснить ученику, как правильно следует выполнять данный элемент: «Не забывай прижимать руки к туловищу во время выполнения прыжка». Подобная взаимосвязь убеждает ученика в том, что вы действительно хотите ему помочь. В конце каждой тренировки необходимо провести небольшую рефлекссию по итогам занятия. Указать на основные достижения, на основные минусы. Не разбрасываться словами, а говорить точно и по делу.

### **Отрицательные подкрепления.**

Положительное подкрепление должно быть доминирующим методом изменения поведения; по мнению ученых, 70—80 % подкреплений должны быть положительными. Несмотря на то что наказание характеризуется возможными побочными явлениями, особенно если применяется слишком часто, иногда его просто необходимо использовать, чтобы искоренить нежелательное поведение.

- за нарушение одних и тех же правил наказание должно быть одинаковым для всех;
- наказывайте не человека, а его поведение — объясните занимающемуся, что его поведение необходимо изменить;
- позволяйте спортсменам участвовать в выборе наказания за нарушение правил;
- не используйте физические упражнения в качестве наказания;
- будьте уверены, что наказание не будет воспринято как поощрение или просто как внимание;
- не кричите на виновного, просто сообщите ему о наказании;
- не наказывайте спортсменов за ошибки, совершаемые во время игры;
- не наказывайте виновных в присутствии товарищей по команде или одноклассников;

- используйте наказание «экономно».

### **К вопросу о посещаемости.**

Члены команды пловцов очень плохо посещали тренировочные занятия/а также нередко опаздывали на них. Чтобы решить эту проблему, тренер вывесил доску посещаемости занятий с именами всех пловцов. На первом этапе на доске посещаемости отмечали пловцов, которые приходили на тренировку. На втором этапе пловцы, чтобы быть отмеченными, должны были на занятия не опоздать. На заключительном этапе отмечали только тех пловцов, которые вовремя приходили на тренировочное занятие и плавали в течение всего занятия. Описанный метод привел к существенному улучшению посещаемости на всех трех этапах.

Затем была разработана программа, предусматривающая вывешивание на доске данных о работе каждого пловца на каждом занятии. Производительность группы увеличилась на 27 %, то есть каждый пловец стал проплывать на много больше. Программа сыграла важную мотивационную роль: каждый пловец мог видеть результаты своих товарищей.

### **Ощущение прилива.**

«Прилив» это некое состояние, по сути это некий вид внутренней мотивации, при котором происходит максимальная самоотдача, максимальная заинтересованность и увлечённость спортивной деятельностью. При «приливе» уровень внутренней мотивации является максимальным и достигается наивысший результат.

### **Достижение «прилива».**

Тренеры и преподаватели, несомненно, помогали бы студентам и спортсменам достигать «прилива», если бы знали, как это сделать.

Как все же войти в состояние «прилива»? Исследования с участием фигуристов показали, что наибольшее значение для «вхождения в состояние прилива» имеют следующие факторы:

- **Положительное психическое состояние.** Уверенность, положительные мысли и высокий уровень мотивации способствовали вхождению фигуристов в состояние «прилива». Положительное самовнушение, например: «Это именно то, что я хочу делать, это то, что я должен делать...» имеет отношение к этому состоянию, при котором ничто не может вам воспрепятствовать достичь того, чего вы хотите.

- **Положительная предсоревновательная и соревновательная реакция.** Расслабленность, контролируемый уровень тревожности и удовлетворение от деятельности способствуют возникновению состояния «прилива». Ряд спортсменов отмечали достижение равновесия между спокойствием и возбуждением. Один из фигуристов заметил: «Расслабление и уверенность», однако вы должны немного волноваться, вы не должны быть чересчур расслабленным.

- **Поддержание соответствующего фокуса.** Фокусировка перед выступлением и фокусировка на ключевые моменты своей программы. Один из фигуристов охарактеризовал положительный результат фокусировки следующим образом: «Благодаря полной фокусировке вы легко концентрируете свое внимание».

- **Физическая готовность.** Выполнение всего объема тренировок, ощущение полной физической готовности. Могут ли спортсмены контролировать эти мысли и ощущения. Опрошенные фигуристы выразили различные точки зрения: «Да, я думаю «прилив» можно усилить. Это неосознанное усилие. Если вы попытаетесь это сделать, у вас ничего не получится. Я не думаю, что его можно включить и выключить, как свет».

### **Факторы, мешающие возникновению «прилива» или прерывающие «прилив»**

Важно знать не только как повышать вероятность возникновения «прилива», но и какие факторы могут помешать его возникновению или прервать «прилив». Вот эти факторы:

- **физические проблемы** (травмы, ошибки и утомление)
- **неспособность поддержать фокус** — потеря концентрации, отвлечение, удивление, прерывание
- **отрицательное психическое состояние** — отрицательное самовнушение, самокритичное отношение, отсутствие веры в себя.

### **Составные элементы «прилива».**

- **Полная поглощенность деятельностью.**

«Главное — это игра... Иногда я размышляю о какой-либо проблеме, например, о ссоре с моей подружкой, и мне приходит в голову мысль, что это — ничто по сравнению с игрой. Вы можете думать о вашей проблеме целый день, но как только вы выходите на площадку, все забывается... Когда вы играете в баскетбол, вы думаете только о нем».

- **Поглощенность действием и осознание.**

Вы осознаете свои действия, но не осознаете, что осознаете это. «Единственная мысль, которая у меня постоянно возникает в мозгу,— хорошо сыграть. Мне в действительности не нужно думать. Когда я играю (в волейбол), игра идет сама по себе. Это хорошее ощущение».

- **Утрата самосознания.**

«В альпинизме человек, как правило, поглощен тем, что творится вокруг него, на вершине, поглощен поиском опоры, хорошей позиции тела и т. д. и может утратить осознание своей сущности и «слиться с вершиной».

- **Чувство контроля.**

Вы намеренно не осознаете наличия контроля. «Иногда при суперконцентрации в игре для меня не существовало ничего, кроме моего участия и выполнения удара по мячу. Мой соперник также должен участвовать в игре, но я о нем не думал. В этот момент я с ним не соревновался. Единственное, что меня волновало в этот момент, это —

послать мяч в нужную точку.

• **Отсутствие внешних целей или внешнего поощрения.**

Вы принимаете участие ради самой игры, не ища никаких вознаграждений. «Наиболее «вознаграждающей» частью (шахмат) является само соревнование, удовлетворение от состязания вашего интеллекта с интеллектом соперника... Я выигрывал призы и деньги, но, принимая во внимание расходы, связанные со вступительными и членскими взносами и т.д. и т.п., я постоянно нахожусь в финансовом проигрыше».

• **Движение без усилий.**

«Это подобно потоку, который льется и льется и который вы не хотите остановить, поскольку он так хорошо льется. Это происходит без каких-либо мыслей, автоматически. Вы как бы находитесь в автоматическом режиме, и вам незачем думать».

Увеличение вероятности возникновения состояния «прилива».

-**быть хорошо подготовленным;**

-**поддерживать соответствующий фокус;**

-**получать удовольствие от выполняемого задания;**

-**сохранять уверенность и положительные мысли;**

-**быть «заряженным энергией» и расслабленным.**

«Прилив» не возникает просто так. Вероятность его возникновения зависит от определенных взаимодействий между психическим и физическим состоянием человека и факторами окружающей среды. Специалисты могут попытаться создать соответствующие условия и обеспечить обратную связь с тем, чтобы максимально повысить вероятность достижения и сохранения спортсменами состояния «прилива».

### **Постановка правильных целей, как средство повышения мотивации.**

Как мы знаем, мотивация строится на трёх основных принципах:

**Хочу**—потребности спортсмена, его желания и влечения.

**Могу**—цели, как чётко сформулированные потребности, осознанные желания, дополненные пониманием вероятности их удовлетворения.

**Должен**—осознанность желаний доведена до понимания причины этих желаний, осознание их обязательной необходимости.

Готовность к изменениям это главная основа, на которой можно выстроить новые спортивные результаты.

**Формировать готовность к изменениям можно только на принципах «хочу—могу—делаю».**

**Цель**—не просто то, чего сильно хочется. Цель это осознанная мишень в которой можно отчётливо видеть образ того блага, того результата к которому надо стремиться.

Если возможности спортсмена не соответствуют целям, то действительно мотивированный спортсмен будет повышать свои возможности, а не снижать их.

**В процессе тренировки нужно думать о результате.** А на пути к результатам в соревнованиях думать не о нём, а о процессе, о конкретных шагах для достижения нового спортивного результата.

**Цели которые спортсмен ставит себе, не должны быть абстрактными.** Они должны звучать конкретно «я должен увеличить процент удачных бросков и захватов на 15%»; «мне необходимо сбросить к концу недели свой вес на 0.5 кг».

**Каждую поставленную цель надо контролировать и оценивать.** Спустя неделю после постановки цели нужно оценить, на сколько удалось продвинуться для достижения поставленной цели. К сожалению цели, которые не будут никак контролироваться не принесут никакой практической пользы.

**Не стоит ставить множество целей одновременно.** Очень трудно контролировать процесс их выполнения. В конечном итоге из множества одновременно поставленных целей, достигнуто будет ноль. Самое оптимально это одна, две цели. Но уже опытный спортсмен, знающий свои силы, свои возможности, может успешно ставить (и главное выполнять) более двух целей.

Постановка и достижение целей играет огромную роль в процессе повышения мотивации достижения. Осознанная необходимость к изменениям, через постановку целей, является самым лучшим способом повышения мотивации к спорту.

## Список литературы.

1. Горбунов Г.Д. *Психопедагогика спорта*/ Г.Д. Горбунов - М.: Советский спорт, 2012. – 312 с.
2. Ильин Е.П. *Психология спорта*/ Е.П. Ильин, - СПб.: Питер, 2010 – С. 336-351
3. Леонтьев А. Н. *Деятельность. Сознание. Личность.* — М., Смысл, Академия, 2005. — 352 с
4. Маслоу А. Г. *Мотивация и личность.* — СПб.: Евразия, 1999. — 478 с
5. Родионов А.В. *Психология физической культуры и спорта*/ А.В. Родионов, - М.: Академия, 2010 – С. 217-220

## Приложение 1

### Основные понятия

**Мотивация** - сила, побуждающая к действию, психоэнергетический потенциал, нацеливающий человека на определенную деятельность, достижение определенной цели.

**Потребность** — внутреннее состояние психологического или функционального ощущения недостаточности чего-либо, проявляется в зависимости от конкретной ситуации.

**Цель** — идеальный или реальный предмет сознательного или бессознательного стремления человека.

**Мотив** – опредмеченная потребность.

**Естественная мотивация** – происходящая в силу естественных причин или обстоятельств.

**Искусственная мотивация** – создаваемая отдельными людьми для тех или иных воздействий.

**Позитивная мотивация** – основанная на положительном подкреплении, которое может содержаться в самой деятельности.

**Отрицательная мотивация** – основанная на отрицательных стимулах, на избегании негативного проявления в деятельности.

**Внешняя мотивация** – мотивация обусловленная внешними причинами.

**Внутренняя мотивация** – связанная с внутренними причинами, так же с содержанием её деятельности.

**«Прилив»** - некое состояние, по сути это некий вид внутренней мотивации, при котором происходит максимальная самоотдача, максимальная заинтересованность и увлечённость спортивной деятельностью.