

**Коррекция
психофизиологических состояний
спортсменов с использованием биопродуктов
из северного сырья
(на примере борьбы хапсагай и мас-рестлинга)**




Государственный комитет Республики Саха (Якутия)
по инновационной политике и науке
ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт
физической культуры и спорта»



**КОРРЕКЦИЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ
СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
БИПРОДУКТОВ ИЗ СЕВЕРНОГО СЫРЬЯ**

(на примере борьбы хапсагай и мас-рестлинга)

Якутск
2015



**Коррекция
психофизиологических состояний
спортсменов с использованием биопродуктов
из северного сырья**
(на примере борьбы хапсагай и мас-рестлинга)



УДК 796.01:612+796.01:159.9(075.8)

ББК 88.3я7

К68

Авторы:

*Е. В. Криворученко, И. И. Готовцев, О. В. Шадрина,
А. Н. Гуляева, Б. М. Кершенгольц*

Рецензенты:

д.п.н., профессор кафедры ТМФК ФГБОУ ВПО «ЧГИФКиС»
И. А. Черкашин;
д.п.н., профессор ИФКиС СВФУ им. М.К. Аммосова
И.И. Портнягин

Коррекция психофизиологических состояний спортсменов с использованием биопродуктов из северного сырья (на примере борьбы хапсагай и мас-рестлинга) : монография / [Е. В. Криворученко и др. ; под общ. ред. Е. В. Криворученко]. – Якутск : Издательский дом СВФУ, 2015. – 232 с.

ISBN 978-5-7513-2101-7

В монографии раскрываются современные подходы к проведению мониторинга психофизиологического состояния спортсменов на разных этапах многолетней подготовки. Предложена разработанная методика оценки психофизиологического состояния спортсменов, специализирующихся в борьбе хапсагай и мас-рестлинге, включающая в себя оценку индивидуальных нейродинамических свойств высшей нервной деятельности спортсменов, психологическое тестирование, определение силы нервных процессов, лабильности нервно-мышечной системы, оценочные шкалы. Описывается технология применения биопродукта из северного сырья «Эпсорин» с целью повышения уровня психофизиологического состояния спортсменов, эффективность которой была подтверждена положительной динамикой показателей индивидуально-типологических свойств ВНД и сенсомоторных функций, личностной тревожности.

Предназначена для студентов и преподавателей высших учебных заведений физического воспитания и спорта, тренеров, спортсменов, научных работников, специалистов в области мас-рестлинга, борьбы хапсагай.

УДК 796.01:612+796.01:159.9(075.8)

ББК 88.3я7

ISBN 978-5-7513-2101-7

© Криворученко Е. В. и др., 2015
© Чурапчинский государственный институт
физической культуры и спорта, 2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
Раздел 1	
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ КЛИМАТОГЕОГРАФИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОЖИВАНИЯ И СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	7
1.1. Особенности физиологических механизмов адаптации организма человека к климатогеографическим условиям Севера	7
1.1.1. Специфика физической подготовки спортсменов в национальных единоборствах Республики Саха (Якутия)	12
1.2. Психофизиологическое состояние спортсмена как составляющая часть функциональной подготовленности	15
1.3. Эргогенные средства коррекции психофизиологических показателей спортсменов	18
1.3.1. Использование биопродуктов из северного сырья как перспективный способ коррекции психофизиологических показателей	24
Раздел 2	
ТЕХНОЛОГИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ОБСЛЕДОВАНИЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ	28
2.1. Методы исследования, применяемые в процессе обследования спортсменов	28
2.1.1. Методика оценки индивидуальных нейродинамических свойств высшей нервной деятельности (компьютерная система «ДИАГНОСТ-1», Н.В. Макаренко, В.С. Лизогуб).....	28
2.1.2. Теппинг-тест	29
2.1.3. Методика определения уровня личностной тревожности (Ч. Спилбергер)	31
2.1.4. Антропометрия, динамометрия	32
2.1.5. Методы математической статистики	32
Раздел 3	
ОСОБЕННОСТИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БОРЬБЕ ХАПСАГАЙ, МАС-РЕСТЛИНГЕ	33
3.1. Методика оценки психофизиологического состояния по показателям индивидуально-типологических свойств ВНД и сенсомоторных функций спортсменов	33

3.2. Исследование индивидуально-типологических свойств высшей нервной деятельности и сенсомоторных функций спортсменов различной квалификации	37
3.3. Дифференцированные шкалы для оценки психофизиологического состояния спортсменов различной квалификации	44
Раздел 4	
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ БИОПРОДУКТОВ ИЗ СЕВЕРНОГО СЫРЬЯ СПОРТСМЕНАМИ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БОРЬБЕ ХАПСАГАЙ, МАС-РЕСТЛИНГЕ	50
4.1. Особенности применения биопродукта из северного сырья «Эпсорин» спортсменами различной квалификации	50
4.2. Динамика показателей индивидуально-типологических свойств ВНД и сенсомоторных функций спортсменов различной квалификации при приеме биопродукта из северного сырья «Эпсорин»	54
4.3. Изменение личностной тревожности спортсменов различной квалификации, специализирующихся в борьбе хапсагай и мас-рестлинге, при приеме биопродукта из северного сырья «Эпсорин»	64
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	78
ЛИТЕРАТУРА	82
Приложения	90

ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

- ВНД – высшая нервная деятельность
 ЛП – латентный период
 ПЗМР – простая зрительно-моторная реакция
 РВ1-3 – реакция выбора одного сигнала из трех
 РВ2-3 – реакция выбора двух сигналов из трех
 РС (Я) – Республика Саха (Якутия)
 СНП – сила нервных процессов
 УФП НП – уровень функциональной подвижности нервных процессов
 ФСО – функциональное состояние организма
 ЦНС – центральная нервная система
 ЧСС – частота сердечных сокращений