

Рахматов Ахмеджан Ибрагимович

канд. пед. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский

Московский государственный строительный университет»

г. Москва

МЕТОДИКА МЕНТАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ РУКОБОРЦЕВ (АРМРЕСТЛИНГ)

Аннотация: в статье проводится анализ подготовки современных спортсменов. В подготовке современных спортсменов, на взгляд автора, недостаточный акцент на развитие способности спортсменов осознанно управлять параметрами движений во время тренировочной и соревновательной деятельности. В результате чего большинство движений спортсменами выполняются фактически без контроля сознания – автоматически.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, средства выполнения упражнений, методы выполнения упражнений, ответные реакции, позитивная роль.

Двигательные автоматы формируются в процессе освоения техники спортивных движений, чаще всего на начальных; этапах спортивной подготовки, и закрепляются в виде двигательных навыков. После этого спортсмены занимаются главным образом развитием физических качеств, изредка уделяя внимание «работе над техникой», незаслуженно полагая, что автоматизация движений оптимизирует их структуру надлежащим образом.

По нашему мнению, являются ошибочными. Главная направленность автоматизаций движений состоит в экономизации пластических, энергетических и регуляторных ресурсов организма при выполнении привычной деятельности. В результате автоматизация движений приводит к снижению «осознаваемости» спортсменами параметров движений. Иными словами, спортсмен постепенно перестает осознавать и, соответственно, качественно управлять силовыми,

скоростными и пространственными параметрами своих движений, отдавая управление движениями «на откуп» двигательным «автоматам».

Данная автоматизация движений (выполнение движений без постоянного контроля сознанием) может играть позитивную роль при выполнении длительных, монотонных упражнений, связанных с развитием выносливости. Однако такая ситуация совершенно неприемлема при выполнении упражнений, требующих проявления большой мышечной силы, т.к. в этих случаях необходимо реализовывать большую часть «силового потенциала» спортсмена. Поэтому одной из важных задач совершенствования силовой подготовки спортсменов является внедрение в учебно-тренировочный процесс средств и методов, направленных на формирование способности спортсменов осознанно управлять параметрами движений и реализовывать большую часть «силового потенциала» в условиях соревновательной деятельности.

Для достижения наибольших мышечных усилий в ЦНС должна сформироваться двигательная доминанта. Под доминантой понимается устойчивый очаг повышенной возбудимости в нервных центрах, которые определяют характер и эффективность ответных реакций, а также подавляет работу центров, не задействованных в данных реакциях (А.А. Ухтомский). Следовательно, в процесс подготовки спортсменов следует включать средства, которые позволят им достигать такое перераспределение процессов возбуждения и торможения в ЦНС, которое необходимо для проявления максимальных мышечных усилий. Подобное перераспределение нервных процессов можно условно назвать доминантой силы». Иными словами, в учебно-тренировочном процессе достойное место должны занять средства, позволяющие спортсменам совершенствовать механизмы осознанного контроля параметров движений и приводить к формированию «доминанты силы».

Анализ имеющихся в научно-методической литературе сведений позволяет очертить круг таких средств – это средства психологического воздействия и средства сенсорной коррекции функционального состояния ЦНС. Первоначально рассмотрим средства психологического воздействия.

В отечественной системе спортивной тренировки психологической подготовке уделялось большое внимание. Наибольшие успехи учеными и практиками были достигнуты в 60–70-е годы XX века. В результате были сформированы основные принципы психорегулирующей тренировки в спорте (ПРТ). ПРТ – это комплекс мероприятий, направленный на формирование у спортсмена психического состояния способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей.

Основными средствами ПРТ являются вербальные словесные воздействия на интеллектуальную, волевую, эмоциональную и нравственную сферы спортсмена. По цели применения средства ПРТ делятся на мобилизующие, коррелирующие и релаксирующие (расслабляющие). По времени применения делятся на предупреждающие, предсоревновательные, соревновательные и постсоревновательные.

По характеру применения средства ПРТ подразделяют на саморегуляцию (аутовоздействия) и гетерорегуляцию (воздействия других участников тренировочного процесса – тренера, психолога, врача, массажиста и т. д.). На выбор конкретных средств ПРТ существенное влияние оказывают фактор времени, места соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности спортсменов.

Однако ПРТ не смогла занять приоритетное место в системе подготовки спортсменов в силовых видах спорта. На наш взгляд, этому способствовал ряд обстоятельств. Во-первых, в ПРТ основными средствами воздействия являются словесные формулировки, что подходит далеко не для каждого спортсмена. Во-вторых, ПРТ главным образом была направлена на непосредственную подготовку и участие в соревнованиях. При этом не уделялось достаточного внимания формированию механизмов осознанного управления движениями и проявления физических качеств в тренировочном процессе. В-третьих, не были сформулированы в доступной форме и не закреплены в программных документах, определяющих деятельность ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, основные принципы и

организационно-методические условия применения ПРТ при работе со спортсменами разного возраста, пола и квалификации.

В начале XXI века были сформированы новые подходы к психорегулирующей тренировке в спорте, получившие название «ментальный тренинг». Ментальный тренинг – перспективное направление эмпирической психологии для развития психической саморегуляции состояний спортсмена, нуждающегося в мобилизации резервных возможностей. Основными задачами ментального тренинга являются:

– формирование психических качеств и умений, способных обеспечить достижение максимума проявления физических качеств при одновременном повышении психосоматического здоровья спортсмена;

– обучение спортсмена трансформации психического состояния с целью использования в условиях соревновательной деятельности, так называемого «альтернативного состояния сознания».

Специфическими особенностями ментального тренинга следует считать использование в качестве основного средства воздействия на психику человека «ментального образа» (mental imagery) и достижение альтернативного состояния сознания.

Ментальный образ – формируемый в сознании человека мысленный (ментальный) образ, тесно связанный с определенными предметами или видами деятельности. В нем соединены чувства и разум, образ и его понимание, т.е. интегрально представлены умственные, чувственные и эмоциональные компоненты. Таким образом, ментальный образ при выполнении физических упражнений представляет собой некую идеальную (мыслительную) модель, приводящую в конечном итоге к соответствующему перераспределению нервных процессов в ЦНС и формированию двигательной доминанты, что способствует достижению высоких спортивно-технических результатов.

Список литературы

1. Булич Э.Г. Физическая культура и здоровье / Э.Г. Булич. – М.: Знание, 1991.

2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учеб. / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2003.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. – 2-е изд., испр. и доп. – В 2 т. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
5. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» / Б.А. Ашмарин., Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина [и др.]; под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000.