

Мастера спорта международного класса и Заслуженные мастера спорта, имея достаточно высокие средние показатели силовой выносливости, способны их значительно увеличить, следовательно, у борцов есть большой резерв повышения силовой выносливости мышечных групп. Экспериментальные и статистические данные подтверждают необходимость развития данного качества у борцов с целью достижения ими высоких результатов.

Исходя из полученных данных, можно констатировать, что для воспитания силовой выносливости различных мышечных групп следует в ходе тренировочных занятий целенаправленно развивать это путем подбора соответствующих средств и методов. Очевидно, на начальных этапах тренировок нужно создавать определенную «базу» силовой выносливости с тем, чтобы путем дальнейшего развития этого качества добиваться высоких результатов в спортивной борьбе.

1. Васильков, П.С. Влияние силовых способностей борцов на спортивный результат / П.С. Васильков, В.М. Сидоров // Материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Минск: БГУФК, 2009. – Т. 4. – С. 15–17.
2. Власов, Ю.А. Справедливость силы / Ю.С. Власов. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 304 с.
3. Набатникова, М.Я. Специальная выносливость спортсмена / М.Я. Набатникова. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 235 с.
4. Рудницкий, В.И. Исследование способностей борца к проявлению усилий взрывного характера и пути ее совершенствования: дис. ... канд. пед. наук / В.И. Рудницкий. – М., 1972. – 182 с.
5. Рыбалко, Б.М. К вопросу о силовой выносливости высококвалифицированных борцов / Б.М. Рыбалко, П.С. Васильков // Тезисы VIII науч. конф. республик Прибалтики и Белоруссии по проблемам спортивной тренировки – Таллин, 1980. – Ч. 2. – С. 116–117.
6. Рыбалко, Б.М. Силовая подготовка борца / Б.М. Рыбалко. – Минск: Беларусь, 1971. – 96 с., ил.

ШЕСТЬ СПОСОБОВ ТВОРЧЕСКОГО ОТВЛЕЧЕНИЯ В СИСТЕМЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

*Волков Н.К., кандидат психологических наук, доцент,
Бельская В.П.,*

Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников
и специалистов физической культуры, спорта и туризма
Белорусского государственного университета физической культуры

Каждый человек неповторим, и высшие достижения в спорте предполагают раскрытие талантов и резервных возможностей конкретного человека. И только те спортсмены и тренеры достигают наивысших результатов, кто начинает действовать по-своему, порою вопреки устоявшимся канонам и правилам, то есть творчески, в зависимости от ситуаций, возникающих в процессе спортивной деятельности.

Проблемой творчества в отечественной психологии занимались Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, А.В. Петровский, В.Н. Дружинин, С.Л. Рубинштейн и др. Соответственно, существует множество определений творческой деятельности, понятий «творчества», «творческого мышления» и др. Так, Б.Г. Ананьев определяет творчество как процесс объективации внутреннего мира человека, а творческое выражение является выражением интегральной работы всех форм жизни человека, проявлением его индивидуальности. Термин «творчество» указывает на деятельность личности и создание ею ценностей, которые из фактов ее персональной судьбы становятся достоянием культуры [1]. Исследование творчества в спортивной деятельности мы находим у А.А. Деркача и А.А. Исаева, В.И. Столярова, В.Б. Коренберга, В.Н. Платонова и др.

Знания, умения, навыки и методы, с помощью которых обучают спортсмена, уже были кем-то придуманы, использованы, опубликованы и т. д. Слово «метод» (греч. *methodos*) означает путь, способ, прием теоретического исследования или практического осуществления чего-нибудь [7]. Это след уже прошедшего, путь чемпиона, а мы же готовим своих учеников, «ведя по следу», пройденному другими. На этапе спортивного совершенствования эти методы могут не подходить и не соответ-

ствовать индивидуальным особенностям наших учеников и требуется поиск новых, неповторимых путей, соответствующих только данной личности спортсмена.

Большой опыт работы со спортсменами высокого класса в различных видах спорта: В. Самсонов (настольный теннис), А. Цупер (фристайл), П. Нехайчик (футбол), В. Азаренко (теннис), С. Далидович (лыжные гонки) и др. позволяет нам предложить систему «6 способов творческого отвлечения» в процессе совершенствования технических действий, а также психической регуляции в процессе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

Отвлечение сознания необходимо для раскрытия подсознательного, творческого, интуитивного, так как сознание и 2-я сигнальная система (слова, с помощью которых происходило обучение) тормозят и не дают вырваться из плена ранее заученных методик. Физиологически это связано с функциональной асимметрией полушарий коры головного мозга: левое, доминантное (у правой) полушарие контролирует вербальные, логические функции, правое полушарие контролирует чувственно-эмоциональную сферу.

Лучшие удары в футболе, теннисе получаются спонтанно, так как нет времени для размышлений и срабатывают автоматизмы, заложенные самой природой. И только потом, вспоминая, спортсмен живет этим мгновением, а спонтанный удар, в результате анализа и обработки становится новым методом, который тут же стараются повторить другие, но уже на осознанном уровне. Так получился прыжок фосбери-флоп в легкой атлетике и др. В различных видах спорта новые техники появляются на бессознательном уровне регуляции.

Рекомендации по отвлечению в процессе обучения техническим действиям мы находим у М.М. Богена [2]. В приводимой нами системе мы расширяем поле действия, как в их количестве, так и в их функциональном применении.

1-й способ или 1-е условие, необходимое для совершенствования и самосовершенствования не только в спорте, но и в любом виде деятельности: **создание неавторитарной атмосферы**. Это предполагает создание творческого взаимодействия между тренером и спортсменом, когда не только ученик, но и тренер начинает учиться у своего ученика. Тогда главным дирижером становится не метод, а спорт – сама спортивная деятельность.

Девиз олимпийского спорта «Быстрее, выше, сильнее» уравнивает шансы каждого и этим самым дает возможность каждому использовать свои неповторимые данные, выбирая свой уникальный путь. Этот подход предполагает поиск индивидуального стиля деятельности, творческий подход к процессу тренировки и соревнования.

Существует репродуктивный уровень деятельности и тренировки, когда мы применяем уже известные методы и приемы, а есть творческий уровень – когда эти действия рождаются спонтанно, эмпирически в результате деятельности и только потом становятся достижением науки.

Творчество в спорте требует выхода на уровень осознанного незнания: «Я знаю, что ничего не знаю» (Сократ).

Данный метод требует гибкости тренера и творческого мышления.

Однако создание неавторитарной атмосферы подходит не всем спортсменам и тренерам. Порою, когда тренер снимает маску «гуру», то некоторые ученики рассматривают это как слабость тренера, как его незнание, не понимая того, что это и есть наивысший уровень педагогического мастерства. Данный прием предполагает демократический стиль общения, но не каждый ученик способен оценить, понять и принять это, так как сам процесс обучения предполагает собой в основном репродукцию [4].

Креативность – свойство личности, которое характерно не для каждого. Креативность означает комплекс интеллектуальных и личностных особенностей индивида, способствующих самостоятельному выдвижению проблем, генерированию большого количества оригинальных идей и нестандартному их решению.

Приводимые нами способы представляют собой систему «внутренней игры».

2 способ – отвлечение второй сигнальной системы. Он предполагает использование внешней и внутренней речи, внутреннего пения, проговаривания, криков, дыхательных движений, чтения молитв и стихов – всей палитры речи.

Почему нужно отвлекать вторую сигнальную систему на этапе совершенствования технических действий в спортивной деятельности? Потому, что с помощью второй сигнальной системы и проходит общепринятое обучение, которое может тормозить развитие индивидуального стиля дея-

тельности. Вторая сигнальная система как некая «сплетница» стоит на страже общепринятых норм и является главным представителем сознательного поведения. А только бессознательное способно различить тонкие нюансы.

Сам инструмент и механизм второй сигнальной системы предполагает словесное отражение действия [5], а оно несовершенно. Слово не может отразить сущности. Зачастую это мешает выполнению реальных действий. Вот почему слова, с помощью которых шло обучение на репродуктивном уровне, необходимо отвлекать с помощью других слов на этапе совершенствования.

Например, в теннисе после того как спортсмен изучил удар справа, для того, чтобы спортсмен нашел свою манеру хвата ракетки, свой удар, можно применить упражнение «удар-отскок». При выполнении этого упражнения спортсмен произносит слово «Удар» во время касания ракеткой мяча, и слово «Отскок», в момент касания мячом стенки. Концентрируясь на произношении слов, спортсмен переключает свое внимание на это произношение, и его рука, не контролируемая сознанием, держит ракетку и действует наиболее эффективно в данный момент. Таким образом формируется индивидуальный для данного спортсмена навык.

То же отвлечение мы можем увидеть в крике «Ура», когда солдаты бегут навстречу опасности. Этот крик отвлекает от страха и раскрывает внутренние резервы бойца.

3-й способ – отвлечение зрительного анализатора. При этом мы не следим зрительно за выполнением действия и оно выполняется автоматически. Например: при выполнении действий с закрытыми глазами человек начинает «видеть» руками, ногами, у него развиваются специальные чувства (чувство мяча в спортивных играх, чувство соперника в единоборствах, чувство времени в плавании и беге и др.) [6].

Кроме этого, большую роль в процессе творческого зрительного отвлечения играет концентрация внимания на посторонних предметах. Медитация является высшим уровнем концентрации, предполагающим мысленное слияние с предметом или образом. К примеру, в настольном теннисе при подаче желательнее сконцентрировать внимание на эмблеме теннисного мяча. При этом высвобождаются автоматизмы навыков, так как внимание, направленное на контроль действий, вызывает напряжение. Таким образом, отвлечение зрительного анализатора является одним из приемов процесса психической регуляции (например, чтобы отвлечься от переживаний, связанных с ответственностью за результат предстоящего соревнования).

4-й способ – отвлечение двигательного анализатора путем снятия физических зажимов. В напряженных условиях деятельности возникают физические зажимы, которые нарушают координацию и мешают эффективному выполнению действий. Для снятия зажимов необходимо найти их локализацию, а затем найти способы расслабления и снятия напряжения, учитывая индивидуальные психофизические особенности личности.

Опыт нашей работы показывает высокую эффективность использования растяжек с включением элементов йоги во время тренировок и соревнований. Они включают:

- общую релаксацию на выдохе;
- концентрацию внимания на растягиваемых мышцах;
- удержание внимания в течение 30–60 с.

При этом происходит оптимизация не только растягиваемой мышцы, но и, по принципу обратной связи – оптимизация двигательного анализатора. Благодаря этому движения спортсмена становятся более свободными и управляемыми.

5-й способ – эмоциональное раскрепощение. Этот способ предполагает эмоциональную разрядку и снятие напряжения в зависимости от ситуации, а также различные приемы, позволяющие не держать в себе эмоции, а разряжаться, не контролируя сознанием своего эмоционального самовыражения и не думая о том, что могут подумать об этом окружающие.

Во многих случаях помогает юмор. Юмор – это блеск разума, а вершина юмора – умение посмеяться над собой в критических ситуациях.

Большой вклад в эмоциональную разрядку вносят непосредственно сами физические упражнения. Например, бег в аэробном режиме до пота способствует утилизации адреналина и снижению уровня предстартовой лихорадки.

6-й способ – создание образа. Создание целостного образа действия, поведения и деятельности включает в себя все вышеперечисленные способы.

Именно образ является высшим регулятором творческой деятельности [3]. Для поиска образа успешной деятельности в спорте удобнее всего использовать анализ лучших выступлений на сорев-

нованиях. Часто успешные выступления получаются спонтанно, неожиданно, и являются результатом случайно сформировавшихся в данный момент функциональных систем организма в сочетании с внешними условиями деятельности.

Наша задача – помочь отыскать такие успешные моменты, проанализировать их, смоделировать и сделать привычными. Здесь уместно привести поговорку: посеешь поступок – пожнешь привычку; посеешь привычку – пожнешь характер; посеешь характер – пожнешь судьбу.

Формирование образа действия и поведения предполагает постоянное творческое развитие личности, ее совершенствование как в спорте, так и в других видах деятельности.

Как видим, приведенные выше способы творческого отвлечения касаются различных сторон психического отражения:

- создание неавторитарной атмосферы – социальной стороны личности;
- отвлечение второй сигнальной системы – интеллектуальных процессов;
- отвлечение зрительного анализатора – перцептивной стороны психики;
- снятие зажимов – двигательного анализатора;
- эмоциональное раскрепощение – эмоциональной сферы;
- создание образа является наиболее целостным отражением деятельности, так как это включает в себя все предыдущие стороны психического отражения и творческого отвлечения.

Большой опыт работы со спортсменами высокого класса в экстремальных условиях ответственных соревнований (на чемпионатах мира, Европы, Олимпийских играх), непосредственное психологическое сопровождение, в процессе которого были использованы приведенные нами способы творческого отвлечения, позволяют нам рекомендовать эти способы в качестве методов психологической подготовки, психологического сопровождения, психической регуляции и саморегуляции спортсменов и тренеров как в условиях тренировочного процесса, так и в условиях соревновательной деятельности.

1. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2001.
2. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Гримак, Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности / Л.П. Гримак. – М.: Политиздат, 1987.
4. Деркач, А.А. Творчество тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
5. Павлов, И.П. Полное собрание сочинений / И.П. Павлов. – М., 1951.
6. Столяров, В.И. Методологические принципы определения понятий в процессе научного исследования физической культуры и спорта / В.И. Столяров. – М.: ГЦОЛИФК, 1984. – 98 с.
7. Толковый словарь русского языка: в 4 т. / под ред. Д. Н. Ушакова. – М., 1995.

ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОК

Вольнец И.Г.,

Витебский государственный университет им. П.М. Машерова

Теоретическая разработка системы подготовки спортсменок должна базироваться на современных тенденциях спортивной тренировки, которые характеризуются повышенным объемом физических нагрузок, ранней спортивной специализацией, уменьшением возраста победителей, непрерывным повышением уровня высших достижений. Некоторые авторы [1–3] считают, что научное обоснование специфики женской подготовки не вполне соответствует потребностям спортивной практики, поэтому этим вопросам необходимо уделять особое внимание. Целью работы является изучение методических особенностей тренировочного процесса спортсменок.

Половая дифференциация человека является постоянным условием специфики спортивной тренировки. Даже хорошо физически развитая девочка, девушка, женщина должны тренироваться иначе, чем мальчик, юноша, мужчина. Эти различия обусловлены физиологическими особенностями женского организма. В практике работы специалисту, тренирующему женщин, необходимо знать всю сущность этих непростых вопросов.