ДАНИЛЬКЕВИЧ А. В., СИДОРЕВИЧ А. С., гр. П-342,
Брест, УО «БрГТУ»
Научный руководитель – А. Н. Козулько, доцент кафедры ФВиС УО «БрГТУ»

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В АРМРЕСТЛИНГЕ

Введение. Армрестлинг – вид борьбы на руках между двумя участниками (вид спортивных единоборств). Во время матча одноимённые руки соревнующихся ставятся на твёрдую, ровную поверхность (как правило, стол), и ладони сцепляются в замок. Задачей соревнующегося рукоборца является прижатие руки противника к поверхности. На участников поединка накладывается ряд временных, технических и тактических ограничений. Не являясь олимпийским видом спорта, борьба на руках тем не менее популярна во многих частях света. В ходе поединка можно выделить следующие фазы: стартовая позиция, достижение преимущества, реализация преимущества.

Цель работы. Изучение особенностей психологической подготовки в армрестлинге, различных приемов психологического влияния на соперника.

Методы исследования. Анализ и обобщение научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение. Для повышения мастерства, как и в любом другом виде спорта, спортсмен, помимо физических тренировок, должен быть устойчив как психически, так и эмоционально. Поэтому психологическим тренировкам уделяется внимание не меньше, чем физическим. Психологическая подготовка помогает спортсмену сохранять хладнокровие в стрессовых ситуациях и противостоять сбивающим факторам, которые негативно влияют на уверенность в собственных силах, развивая страх перед поражением. Для предотвращения таких психологических барьеров на тренировках проводят психотехнические упражнения, которые служат хорошим стимулом для включения неиспользованных психических резервов спортсменов. Психотехнические упражнения – занятия, направленные на конструктивную связь психологического состояния с физическими возможностями. Спортсмена намеренно ставят в стрессовые условия, имеющие различную степень воздействия на его психику для достижения определенного уровня привыкания к данным стрессовым ситуациям. Занятия в группе спортсменов отличаются от индивидуальных, в которых учитываются темперамент и характер. Разные спортсмены имеют различную степень подверженности к определенным стрессовым ситуациям вследствие своего жизненного или спортивного опыта. Это доказывается тем, что более опытный соревнующийся зависит от психоэмоционального состояния меньше, чем «новичок».

Успех спортсмена во многом зависит от стиля преподавания со стороны тренера. Спортсмен, обладающий высоким уровнем знаний, навыков и умений, высокой концентрацией, любовью к своему ремеслу, уважением к соперникам и тренерам, а также значительной самоотдачей, является примером хорошей работы тренера и тренерского состава в целом. Наравне с новыми умениями и наилучшими тактиками, тренер должен воспитывать в спортсмене его моральный дух. Принци-

пы морали нашего общества лежат в основании морально-волевых качеств спортсмена и пренебрежение этими принципами может привести к формированию у воспитанников отрицательных черт характера: эгоизма, пренебрежение к коллективу, замкнутость, излишняя самоуверенность, зазнайство и т.п. Тренер должен владеть не только знаниями и умениями в области спорта, но и хорошо знать такие дисциплины как педагогика, психология, физиология. Вместе с этим багажом знаний перед тренером стоит самая ответственная задача – воспитание спортсменов. Тренер должен обладать высокими моральными качествами, постоянно работать над собой и своим культурным уровнем. Одна из главных задач тренера – поддерживать своих воспитанников, а особенно во время соревнований, т.к. именно в это время спортсмен чувствует всю ответственность перед командой и перед тренером, и испытывает наибольшее волнение. Роль тренера в воспитании спортсменов переоценить невозможно. Тренер формирует личность спортсмена, вкладывая все свои умения и навыки, а также правильные моральные принципы жизни в обществе.

Личная жизнь спортсмена напрямую влияет на его спортивные достижения, его психоэмоциональную атмосферу в спортивной жизни. Нередко спортсмены, сталкиваясь с определенными трудностями в личной жизни, чувствуют внутренний дискомфорт при занятиях спортом. В основе психосоматических заболеваний лежит психологический фактор. Доступным языком, психосоматика – наука в медицине, изучающая влияние психологического состояния на физическую составляющую человека. Спортсмен зачастую использует спорт в качестве антистресса, однако зацикливаясь на достижении своих целей он гасит в себе агрессию,которую выплескивает на обычных тренировках, что ведет к накапливанию неотреагированных эмоций. Они никуда не уходят, накапливаясь день за днем, эмоции – замораживаются, соматизируются и постепенно начинают нарушать функции организма.

На сегодняшний день проблема специфики психологии спортивных единоборств стала более распространенной и актуальной. Среди актуальных используемых подходов можно выделить два основных: эмпирический и теоретический. Эмпирический подход имеет широкое распространение в американской и западноевропейской психологии спорта, однако у нас встречается он довольно редко. Суть этого метода заключается в выделении наиболее устойчивых психологических характеристик личности, характерных представителям разных видов спорта, такие как мотивация, антиципация, тревожность и т.д. Минусом эмпирического подхода является то, что существующие различия психологического характера между соперниками могут иметь ярко выраженный характер. Это означает, что развитие различных качеств личности может быть достигнуто спортсменом в сферах деятельности, не связанных со спортом. Вторым подходом является теоретический. Представляет из себя создание психологической характеристики различных видов спортивных единоборств. Теоретический подход связывают с созданием небольшой группы факторов, которые позволяют сопоставлять, разделять виды спортивных единоборств по степени необходимости преодоления данных психических преград в ходе тренировок и соревнований. К таким факторам относят: вероятность травмирования, непосредственный контакт с соперником и т.д.

Данную классификацию предложил Т.Т. Джамгаров. В ней он учитывает характер противоборства, характер контакта с соперником, а также сам характер взаимодействия с соперником. Иначе говоря, в основе его классификации лежат факторы, которые способны вызывать стресс. Классификация спортивной деятельности неразрывно связана с особенностями психологических составляющих определенного вида спорта. Психологическая подготовка характерна спортсменам всех уровней подготовленности, однако ее виды и формы отличаются

Во время поединка помимо физического превосходства участники соревнования стараются оказать психологическое воздействие на соперника. Психологическое воздействие должно быть направлено на деморализацию соперника. Одним из таких приемов является упрямый взгляд в глаза соперника. Дуэль взглядами проводится для того что б показать сопернику место на линии. Если соперник опускает взгляд это показывает явное психологическое превосходство второго. Это один из лучших примеров взбешивания соперника до поединка, это считается первым «испытанием на прочность» - попыткой взять верх над соперником и повысить уровень уверенности в себе и понизить у соперника. Методику запугивания спортсмен выбирает себе ту, в которой будет уверен. Но может возникнуть ситуация, когда соперник не поддается на взгляд. В естественной среде такой прием может позволить избежать стычки с сильным противником, благодаря чему вы не получите никакой травмы. Такая ситуация выгодная для сильного соперника, так как это может ослабить соперника по слабее. Если соперник не сдается, тогда стоит одолеть за счет физической силы и техники. Поединок взглядов может морально ослабить соперника, что приведет к чрезмерной мышечной напряженности, склонности к ошибкам, он будет испытывать страх и уважение. Поэтому психика играет важную роль, а не только сила или техника. Следовательно, «испытание на прочность» перед соревнованием имеет большое значение, используя которое можно победить соперника еще до начала поединка.

Заключение. Психология спортсмена играет важнейшую роль в его успехе. Время идет и психологические приёмы, как и психологическая подготовка совершенствуются. Меняется манера поведения спортсменов, как следствие и их психологические приёмы. Некоторые психологические приемы, используемые в спортивных единоборствах, заимствуются из различных сфер деятельности, что способствует расширению понимания приоритета данных знаний и навыков в стрессовых ситуациях, а также для предотвращения самого стресса. Для того чтобы снизить влияние психологических факторов на исход поединка тренеры прививают им свою психологию-победителя, используя различные методики психологического воздействия. Тренер и его психология играют важную роль не только в спортивной карьере, но также и в личной жизни спортсмена, т.к. развивается и совершенствуется множество качеств, которые относятся к самой личности спортсмена.

Список цитируемых источников

1. Дегтярев, В. И. Роль тренера в жизни спортсмена / В. И. Дегтярев, Е. В. Егорычева, И. В. Чернышёва, М. В. Шлемова // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – №. 5. – С. 15–17.

2. Бельский, И. В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг / И. В. Бельский. – М. : ООО «Вида-Н», 2002. – 352 с.